



ARTIPAN

Mélange pour pain multi-céréales

Artipan Fjord

Artipan Fjord est un mélange pour pain très foncé et bien compact, pour la préparation d'un pain multi-céréales scandinave traditionnel. Ce mélange contient plusieurs types de céréales, de graines et d'épices, comme les graines de tournesol, le soja et les graines de lin. Artipan Fjord est riche en fibres et constitue une source de protéines. Puisqu'il contient \pm 40% de glucides en moins par rapport à un pain blanc ordinaire, c'est un mélange hypoglucidique. Il peut également être utilisé comme un premix.

Une combinaison idéale pour un pain excellent ! Un pain unique pour votre assortiment !

Recette

Composition de la pâte

| | |
|---------------|--|
| Artipan Fjord | 1.000 g |
| Eau | \pm 580 g |
| Levure | 20 g |
| Sel | Conformément aux prescriptions légales |

Méthode de travail

Pétrissage

Type spirale 15 min lent, 6 min rapide

Conseil : pour sortir plus facilement la pâte du pétrin, versez un peu de farine ou d'eau sur la pâte et laissez le pétrin tourner un instant. La farine permet de décoller la pâte. Ensuite, posez la pâte sur un plan de travail généreusement fariné. Divisez et pesez les pâtons et pour ensuite les bouler.

Température de la pâte 25-26 °C

Temps de pousse

Pointage \pm 30 min

Façonnage Facultatif : décoration

Apprêt \pm 60 min

Cuisson \pm 30 min / 240 °C \Rightarrow 210 °C (avec ou sans vapeur)

Conseil : pétrissez un autre pain multi-céréales après Artipan Fjord. Ainsi, le pétrin sera nettoyé automatiquement.

Si préparé conformément à la recette ci-dessus, ce pain Artipan comporte la (les) allégation(s) nutritionnelle(s) suivante(s) :

- Riche en graisses insaturees
- Riche en fibres
- Riche en protéines
- Réduit en glucides

