



## ARTIPAN

### Mélange pour pain thématique

#### Artipan Omega 3

Un mélange prêt à l'emploi pour la préparation d'un délicieux pain multi-céréales léger. Le pain Artipan Oméga-3 contient une quantité royale de graines de lin et chia. Ces graines sont naturellement riches en acides gras Omega-3. En plus, le pain est réduit en sodium (sel).

#### Recette

##### Composition de la pâte

Artipan Omega 3	1.000 g
Eau	± 580 g
Levure	20-25 g
Contient du sel	

##### Méthode de travail

###### Pétrissage

Type spirale 3 min lent, 6-8 min rapide

Température de la pâte 25-26 °C

###### Temps de pousse

Pointage 15-20 min

Détente 20 min

Apprêt 60-70 min

Cuisson 40-50 min / 225 °C

Décoration Apposer le pochoir Oméga 3 et saupoudrer avec fleur de seigle

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

- **Faible teneur en graisses saturées**
- **Source de fibres**
- **Source de protéines**
- **Source de graisses Omega-3**