

FARINE DE SARRASIN BIO

Farine de sarrasin biologique



LES + PRODUITS

Sarrasin 100% Français, issu de l'agriculture biologique

Céréale ancienne

Création de produits au goût et à la mie typés

Apporte un caractère rustique à vos pains

Farine à utiliser en mélange ou seule

ASTUCES

Idéal pour réaliser les célèbres galettes bretonnes.

FARINE DE SARRASIN BIO



Farine de sarrasin biologique

Ingrédients	Déclaration nutritionnelle pour 100 g de farine	
Farine de sarrasin*	Énergie (kJ)	1473
	Énergie (kcal)	348
<i>*issu de l'agriculture biologique.</i>	Matières grasses (g)	2,3
	dont acides gras saturés (g)	0,3
<i>Présence éventuelle de gluten</i>	Glucides (g)	68,0
	dont sucres (g)	<0,5
	Fibres alimentaires (g)	4,2
	Protéines (g)	11,0
	Sel (g)	0,04

Recette	Farine de sarrasin bio	400 g
	Farine de blé bio pour pain de tradition française	400 g
	Farine de blé meule T80 bio	200 g
	Eau	670 g
	Pâte fermentée bio	300 g
	Levure bio	8 g
	Sel	16 g

Pétrissage	Température de base	70°C
	1 ^{ère} vitesse	6 min
	2 ^{ème} vitesse	1 min
	Température de pâte	25°C

Fermentation et façonnage	Pointage	1 h
	Division	500 g
	Façonnage	Boule, bâtard
	Aprêt	40 à 45 min à 25°C

Mise au four	Lavage	Selon produit souhaité
	Temps de cuisson	35 min environ + séchage
	Température de cuisson	250°C chaleur tombante pour grosses pièces
	Buée	Oui

Les temps indiqués doivent être adaptés en fonction du matériel utilisé.