



# Céraine

## Pousse contrôlée

MÉLANGE

<b>Campaillette Céraine</b>	1 000 g
Eau	680 g (+/- 20 g)
Sécur'Détente ou Sécur'Tolérance	5 g
Fasage	5 min en 1 <sup>ère</sup> vitesse
Autolyse (recommandé)	60 min minimum
Sel	16 g
Levure	14 g (+/- 2 g)

PÉTRISSAGE

<b>Batteur/Spirale</b>	
Température de base	48°C
1 <sup>ère</sup> vitesse	5 min
2 <sup>ème</sup> vitesse	7 min
<b>Axe oblique/Artofex</b>	
Température de base	50°C
1 <sup>ère</sup> vitesse	5 min
2 <sup>ème</sup> vitesse	14 min
<b>Température de pâte</b>	24 à 25°C

FERMENTATION  
ET FAÇONNAGE

Pointage	20 min
Division	300 g
Mise en forme	Allongée avec serrage modéré
Détente	20 min
Façonnage	Rouleaux desserrés, allongement à 47 - 50 cm avec les bouts bien ronds
Blocage	10 à 15 h à 4°C
Apprêt	3 h à 18°C

MISE  
AU FOUR

Lamage	4 coups de lame
Température de cuisson	240°C (+/- 20°C)
Dose de buée	Quantité identique à une baguette blanche
Durée de cuisson	18 à 20 min environ
Ressuage	Sur grille, 30 min

### Ingrédients

Farine de **blé**, graines de lin brun, graines de tournesol, **gluten de blé**, flocons de **blé** malté, graines de millet, graines de pavot, farine de **blé** malté, agent de traitement de la farine (E300).

Graines : 9%

Présence éventuelle : œuf, soja, lait, fruits à coques et graines de sésame

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

### Déclaration nutritionnelle pour 100 g de préparation

Énergie (kJ)	1 530
Énergie (kcal)	362
Matières grasses (g)	4,5
dont acides gras saturés (g)	0,6
Glucides (g)	64,2
dont sucres (g)	0,9
Fibres alimentaires (g)	5,5
Protéines (g)	13,4
Sel (g)	0,01