



# Céraine

.....

## Méthode direct

## Pousse Contrôlée

MÉLANGE

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

PÉTRISSAGE

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

FERMENTATION  
ET FAÇONNAGE

1 h 30 avec 1 rabat. (45 min. - rabat léger facultatif - 45 min.)	Pointage	20 min.
300 g	Division	300 g
Allongée avec serrage modéré	Mise en forme	Allongée avec serrage modéré
20 min.	Détente	20 min.
Rouleaux desserrés, allongement à 47 - 50 cm avec les bouts bien ronds	Façonnage	Rouleaux desserrés, allongement à 47 - 50 cm avec les bouts bien ronds
-	Fleurage avec farine Campaillette Bio	10 à 15 h à 4°C
1 h à 1 h 15 à 25°C	Apprêt	3 h à 21°C

MISE  
AU FOUR

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