

Pain aux graines de tournesol



Recette pour 15 pièces

Préparation

1 Préparation

Eau 1000 g
Levain dur 1000 g
Farine petit épautre 1000 g
Sel 20 g
Levure Hironnelle bleue 5 g
Graines de tournesol décortiquées
130 g

Température de base : 75 à 80 °C.
Pétrir au batteur, à la feuille, l'eau et le levain en 1ère vitesse pendant 5 minutes.
Ajouter le reste des ingrédients sauf les graines et pétrir en 1ère vitesse pendant 10 minutes, puis 3 minutes en 2ème vitesse.
Ajouter les graines de tournesol.
Température de pâte : 26 à 28°C.
Laisser un pointage d'1 heure.
Diviser en pâtons de 200 g.
Façonner et mettre en moules préalablement graissés.
Laisser un apprêt d'environ 1 heure.
Faire cuire au four à 230°C, environ 25 minutes.

Découvrez les fiches produits associés à cette recette

Voici une liste de produits complémentaires vous permettant de réaliser de nombreuses recettes.

