



## LA TENTATION

### LA MÉTHODE EN POUSSE CONTRÔLÉE

#### COMPOSITION DE LA FARINE

---

Farine de blé, farine de seigle torréfié, levain de seigle déshydraté/dévitallisé, farine de sarrasin torréfié, farine de blé malté, levure désactivée, jus concentré d'Acérola, gluten de blé, enzymes (hémicellulases, alpha – amylases).

#### RECETTE

---

Farine la Tandem	1000 gr
Eau	630-650 gr
Levure	8-10 gr
Sel	18 gr

#### PÉTRISSAGE

---

	Axe Oblique	Spirale batteur
1ère Vit	7-8 min	7 min
2ème Vit	10-12 min	6-7 min bassiner fin de pétrissage, laisser détendre 2min et donner un tour de bras

#### POINTAGE DÉTENTE

---

Pointage : 20 min en cuve.  
Détente : 20 min avec légère mise en forme ovale

#### FAÇONNAGE

---

Pains, baguettes et formes variées

#### APPRÊT

---

Blocage : 2-4°C.  
Réchauffe : 3 à 5h à 16-18°C.

#### CUISSON

---

20 à 35 min selon poids  
240-250°C (faire sécher)



\* Les recettes peuvent être modifiées selon les caractéristiques du blé