

## RECETTE BAGUETTES T110 ET EPEAUTRE CEREALES

### Ingrédients

Farine de blé de meule T 110 : 800 gr  
Farine d'épeautre : 200 gr  
Mélange céréales : 80 gr  
Eau ( température de base 65° ) : 600 gr  
Levain liquide : 400 gr  
Sel : 25 gr  
Levure fraîche : 2 gr  
Eau de bassinage : 80 gr si nécessaire

### Méthode de travail

Incorporations : Mettre tous les ingrédients dans la cuve , sauf l'eau de bassinage.  
Type de pétrin : Batteur.  
Frasage : 10 minutes en 1 ère vitesse.  
Consistance de la pâte : Souple.  
Température de la pâte : 25°.  
Pointage retardé : 3 heures à température ambiante.  
Rabat : 1 rabat au bout de la 1 ère heure et de la 2 ième heure.  
Pesage : 6 patons  
Mise en forme : Bâtards courts légèrement serrés.  
Apprêt : Tourne à gris ( clé ou soudure dessus ) en bannetons farinés pour environ 1 heure 30.  
Coupe : Grignes selon chacun.  
Buée : En quantité normale.  
Cuisson : A 260° à l'enfournement , puis à 240° environ 35 minutes.