PAIN DE BENIAJAN

	Temps de pétrissage / *Kneading*	3 min
	Vitesse / *Speed*	1ère *1st*
	Température de base / *Base temperature*	75°C
	Température de pâte / *Dough Temperature*	27 - 28°C
	Température de fermentation / *Fermentation temperature*	16°C
	Durée de fermentation / *Fermentation*	16 h
	Temps de trempage / *Water soak*	24 h

Nombre de pièces : 10 pains de 700 g

MÉTHODE RESPECTUS PANIS

Ingrédients du trempage fermenté

Graines de quinoa	215 g
Graines de chia	215 g
Graines de courge	215 g
Pois chiches	140 g
Lentilles	140 g
Haricots rouges	140 g
Eau à 50°C	1415 g
Levain	3 g
Sous total	**2483 g**

Ingrédients de la pétrissée

Mélange fermenté	2483 g
Farine d'épeautre complète	1415 g
Farine d'épeautre	1415 g
Eau	1615 g
Sel	63 g
Levain	6 g
Levure	3 g
Poids total de pâte	**7000 g**

PROCÉDÉ

Préparation

Du jour pour le lendemain, mettre les graines et les légumineuses éclatées à tremper et à fermenter avec 2 g de levain dans 1 litre d'eau tiède à environ 50 °C.
Puis réserver au froid, jusqu'au lendemain.

Pétrissage

Le lendemain pétrir le mélange trempé et fermenté avec l'ensemble des autres ingrédients.
Effectuer un frasage d'homogénéisation, suivi d'un pétrissage en 1ère vitesse de 3 minutes.
La température souhaitable de pâte en fin de pétrissage est de 28°C minimum.

Pointage

Laisser fermenter 1 h 30 à température ambiante. Donner ensuite un rabat. Mettre en fermentation à 16°C pendant 15 heures minimum.

Number of pieces: 10 x 700g loaves

RESPECTUS PANIS METHOD

Fermented soak ingredients

Quinoa seeds	*215g*
Chia seeds	*215g*
Squash seeds	*215g*
Chick peas	*140g*
Lentils	*140g*
Red beans	*140g*
Water at 50°C	*1,415g*
Sourdough	*3g*
Sub-total	***2,483g***

Dough ingredients

Fermented mixture	*2,483g*
Wholegrain spelt flour	*1415g*
Spelt flour	*1,415g*
Water	*1,615g*
Salt	*63g*
Sourdough	*6g*
Yeast	*3g*
Total weight of the dough	***7,000g***

PROCESS

Preparation

The day before you want to make the bread, put the crushed seeds and pulses to soak and ferment with 2g sourdough and 1 litre warm water (approx. 50 °C).
Set aside in a cool place until the next day.

Kneading

The next day, knead the soaked, fermented mixture with all the other ingredients.
Mix to incorporate and knead on 1st speed for 3 minutes.
The ideal temperature of the dough after kneading is at least 28°C.

Bulk fermentation

Leave to ferment for 1½ hours at room temperature. Fold the dough.
Leave to ferment at 16°C for at least 15 hours.

Division & Façonnage
Diviser en pâtons de 700 g.
Laisser détendre 20 minutes.
Puis façonner et mettre en forme.

Apprêt & Cuisson
Observer un court apprêt d'environ 30 minutes.
Enfourner à 250°C pendant 50 minutes.

Division & Shaping
Divide into 700g pieces.
Leave to rest for 20 minutes.
Then shape into loaves.

Proofing & Cooking
Leave to proof briefly for approximately 30 minutes.
Cook at 250°C for 50 minutes.

L'intérêt nutritionnel de cette recette est d'associer diverses légumineuses à d'autres graines et farine. Cet ensemble apporte des protéines végétales intéressantes et tous les acides aminés essentiels. Notons la présence d'inositol qui renforce l'action des polyphénols en capacité antioxydant et qui ont un rôle « antivieillissement ». Cette recette est remarquable par sa faible teneur en gluten.



The nutritional advantage of this recipe is the association of different pulses with other seeds and flour. The combination provides valuable vegetable proteins and all the essential amino acids. Note the presence of inositol, which boosts the anti-oxidant action of polyphenols, known for their anti-ageing effect. This recipe contains remarkably little gluten.





