



PAIN À LA SPIRULINE



	Temps de pétrissage / <i>Kneading</i>	4 min
	Vitesse / <i>Speed</i>	1 ^{ère} 1 st
	Température de base / <i>Base temperature</i>	75°C
	Température de pâte / <i>Dough Temperature</i>	27 - 28°C
	Température de fermentation / <i>Fermentation temperature</i>	16°C
	Durée de fermentation / <i>Fermentation</i>	20 h
	Temps de trempage / <i>Water soak</i>	24 h

Nombre de pièces : 20 pains de 350 g

MÉTHODE RESPECTUS PANIS

Ingrédients du trempage fermenté

Graines de quinoa	211 g
Graines de tournesol	211 g
Graines de millet	211 g
Psyllium	32 g
Eau	1170 g
Levure	1 g
Levain	4 g
Sous total	1840 g

Ingrédients de la pétrissée

Mélange fermenté	1840g
Farine de maïs	1300 g
Farine de riz	955 g
Psyllium	64 g
Spiruline en poudre	53 g
Huile de tournesol	53 g
Sucre	213 g
Eau	2430 g
Sel	63 g
Zeste de citron	21 g
Levain	6 g
Levure	2 g
Total	7000 g

Préparation

Après avoir pesé et éclaté les diverses graines et légumineuses, mettre ensemble, les graines de quinoa, les graines de tournesol, les graines de millet, la spiruline et le psyllium avec la levure et l'eau à 40°C.

Mélanger de façon homogène et réserver au froid à environ 4°C jusqu'au lendemain.

Pétrissage

Pétrir tous les ingrédients ensemble pendant 4 minutes en 1^{ère} vitesse, puis 1 minute en 2^{ème} vitesse.

La température souhaitable de pâte en fin de pétrissage est de 28°C minimum.

Number of pieces: 20 x 350g loaves

RESPECTUS PANIS METHOD

Fermented soak ingredients

Quinoa seeds	211 g
Sunflower seeds	211 g
Millet seeds	211 g
Psyllium	32 g
Water	1170 g
Yeast	1 g
Sourdough	4 g
Sub-total	1840 g

Dough ingredients

Fermented mixture	1840g
Corn flour	1300 g
Rice flour	955 g
Psyllium	64 g
Powdered spirulina	53 g
Sunflower oil	53 g
Sugar	213 g
Water	2430 g
Salt	63 g
Lemon zest	21 g
Sourdough	6 g
Yeast	2 g
Total weight of the dough	7000 g

PROCESS

Preparation

After weighing and crushing the various seeds and pulses, put the quinoa seeds, sunflower seeds, millet seeds, spirulina and psyllium together with 2g yeast and 1,172g water at 40°C.

Combine well and set aside in a cold place (approximately 4°C) until the next day.

Kneading

Knead all the ingredients together for 4 minutes at 1st speed, then for 1 minute at 2nd speed.

The ideal temperature of the dough after kneading is at least 28°C.

Tendances



Pointage

Laisser fermenter pendant 20 minutes, donner un rabat, puis prolonger la fermentation de 1 heure.

Mettre en fermentation à 16°C pendant 20 heures.

Division & Façonnage

Diviser en pâtons de 350 g.

Laisser détendre 20 minutes.

Puis façonner et mettre en forme.

Apprêt & Cuisson

Observer un apprêt d'environ 1 heure.

Avant la mise au four, mouiller le dessus de la pâte et parsemer de graines de millet.

Enfourner à 240°C pendant 50 minutes.

Bulk fermentation

Leave to ferment for 20 minutes, fold the dough and allow fermentation to continue for another hour.

Ferment at 16°C for at least 20 hours.

Division & Shaping

Divide into 350g pieces.

Leave to rest for 20 minutes.

Then shape into loaves.

Proofing & Cooking

Leave to proof for approximately 1 hour.

Before transferring to the oven, wet the top of the dough and sprinkle with millet seeds.

Cook at 240°C for 50 minutes.

La spiruline est une algue d'eau douce connue depuis des milliers d'années. Elle se cultive aujourd'hui dans de nombreuses régions du monde y compris en France.

Son taux de protéines est supérieur à tous les autres aliments. Elle en contient 60 à 70 %. Compte tenu des particularités de ses parois cellulaires qui sont souples, les protéines de la spiruline sont particulièrement assimilables par l'organisme.

En associant en synergie les légumineuses, graines et levain, puis tous les autres acides aminés et autres nutriments parmi lesquels nous avons les vitamines et oligoéléments. Nous avons avec ce pain un aliment exceptionnel par ses apports à l'équilibre d'un repas végétarien et sans gluten.



Spirulina is a freshwater algae that has been used for thousands of years. It is now cultivated in many regions around the world, including France.

Its protein rate is higher than that of any other food. It contains 60-70% protein. Spirulina proteins have flexible cell walls, making them particularly easy for the body to assimilate. By combining pulses, seeds and sourdough, all the other amino acids and nutrients including vitamins and trace metals, this gluten-free bread makes an exceptional contribution to a balanced vegetarian meal.

