

# Petits pains au son de blé

FLEXIPAN® Air  
6 GRANDS RONDS

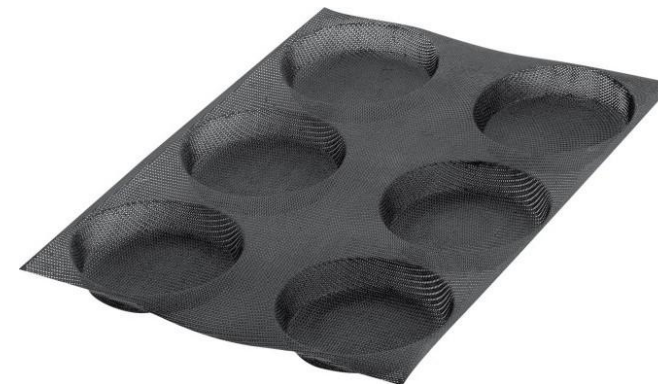
## INGRÉDIENTS

### Pour la pâte

- 25 g de levure fraîche de boulanger
- 350 g d'eau
- 150 g de son de blé
- 350 g de farine T65
- 5 g de sel fin de Guérande

### Pour le façonnage et cuisson

- de la farine T65



## PRÉPARATION

### POUR LA PÂTE

Dans le bol, émietter la levure fraîche de boulanger. Verser l'eau et tiédir 30 secondes - 40°C - vitesse 2. Ajouter le son, la farine et le sel. Mélanger 20 secondes - vitesse 2 en raclant les bords à l'aide de la spatule. Pétrir 2 minutes - fonction Pétrissage. (sans verre doseur). Laisser pousser la pâte au moins 30 minutes dans le bol, verre doseur dans l'orifice + torchon pour couvrir le bol.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Levure, eau	30 sec	40°C	2	
	Son de blé, farine T65	20 sec		2	
		2 min			

### POUR LE FAÇONNAGE ET CUISSON

Rabattre et dégazer la pâte sur la Roul'pat fleurée. Partager la pâte en 6 pâtons égaux. Bouler et placer dans le moule. Saupoudrer de farine et couvrir d'un torchon. Laisser pousser au moins 30 minutes. Préchauffer le four pendant ce temps à 250°C. Avant d'en fourner, inciser/scarifier les petits pains pour un développement régulier au four. Cuire entre 20 à 25 minutes à 250°C. (selon four).

Délicieux et bon pour ses bienfaits sur le transit

A la baguette <http://www.alabaguette.com/>