

# PAIN DE BLÉ ENTIER BIOLOGIQUE AU LIN ET AU MIEL

- TEMPS DE PRÉPARATION:** 10 MINUTES
- TEMPS TOTAL:** 40 MINUTES
- RENDEMENT:** 16 pains de 540 grammes
- PORTION:** 2 tranches (75 grammes)
- ALLERGÈNES:** Blé



## Ingrédients:

Volume	Ingrédient	grammes	% du boulanger
40 tasse	Farine de blé entier biologique	5000	100
2 tasse	Graines de lin moulues biologiques	250	5
1 ¼ tasses	Miel non pasteurisé biologique	150	3
2 ½ tasses	Sel biologique	300	6
½ tasse	Levure instantanée	55	1.1
2 tasses	Eau filtrée	250	5
	Total	6,005	120.1

Please note: the nutritional information provided is preliminary and for the presented product only. Nutritional facts are subject to change based on the final working formula. The nutritional information contained herein is, to the best of our knowledge, correct. It is the user's responsibility to comply with the appropriate government standards and requirements for nutritional labeling. No warranties, expressed or implied, are made.

## Directions:

1. Mettre l'eau, le lin moulu, le sel et le miel dans le bol du mélangeur et dissoudre ensemble, puis ajouter la farine et la levure.
2. Mélanger pendant 2 minutes à la 1re vitesse, puis 10 à 12 minutes à la 2e vitesse.
3. La pâte devrait avoir une température de 26-27°C (80-82°F).
4. Laisser reposer en vrac, couvert, pendant 45 minutes.
5. Dégonfler et diviser en pains de 540g (19 oz).
6. Façonner en boules et laisser reposer pendant 20 minutes.
7. Former des pains d'environ 20 cm (8 pouces) de long.
8. Placer 3 pains sur chaque plaque de cuisson.
9. Faire lever pendant environ 45 minutes.
10. Entailler le dessus des pains avec 4 coupes diagonales.
11. Cuire à 400°F pendant 30 minutes avec 10 secondes de vapeur.

NOTE : Ces instructions sont données à titre indicatif. Des ajustements peuvent être nécessaires pour s'adapter aux conditions de production ou aux normes de qualité du produit fini. Utiliser des ingrédients biologiques pour remplacer les non biologiques, si possible.

**Pour des questions de ventes ou pour demander un échantillon,  
contactez nous au 888-295-9470 ou visitez [ardentmills.ca/contact-us/](https://ardentmills.ca/contact-us/).**

© 2022 Ardent Mills 6860 Century Ave., Mississauga, ON L5N 2W5