

## Pain multicéréales avec GOODHEARTH

### Graines trempées:

GOODHEARTH	6.660 kg	66.6 %	14 lb 11 oz
Eau (tiède)	6.660 kg	66.6 %	14 lb 11 oz
Poids total	13.320 kg		29 lb 6 oz

Temps de trempage: 2 – 3 heures

### Pâte:

Farine forte panifiable	10.000 kg	100 %	22 lb 0 oz
Graines trempées	13.320 kg		29 lb 6 oz
Levure fraîche	0.500 kg	5 %	1 lb 1.5 oz
Eau, approx.	4.200 kg	42 %	9 lb 4 oz
Poids total	28.020 kg		61 lb 11.5 oz

Temps de pétrissage: 3 minutes lentement + 5 minutes rapidement (pétrin à spirale)

Température de la pâte: 26° C – 27° C (79° F – 81° F)

Fermentation en masse: 20 minutes

Poids: 0.540 kg (1 lb 3 oz)

Fermentation intermédiaire: 10 minutes

Façonnage: comme souhaité

Fermentation finale: approx. 60 minutes

Température de cuisson: 230° C (445° F), chaleur tombante à 200° C (390° F), avec vapeur

Temps de cuisson: 30 – 40 minutes

