

À VOUS LE COUP DU CHAPEAU



**Le guide des plus
savoureux pains des fans**

GRAIN(E) DE CHAMPION

Cher boulanger, chère boulangère,

Sport, énergie et pain : voilà clairement un trio gagnant. Notre pain spécial Euro est l'atout idéal pour un mode de vie sain et énergétique. Source importante de glucides, il constitue le carburant ultime des sportifs et des supporters.

CONVIVIAL À SOUHAIT

En plus d'être une excellente source d'énergie, le pain multicéréales est synonyme de moments conviviaux. Notre objectif ? Aider vos clients à faire le plein d'énergie pour affronter la journée mais aussi pour encourager comme il se doit leur équipe préférée.

ALLEZ LES BELGES ! / ALLEZ LES BOULANGERS !

Avec le pain des fans, vous marquerez des points à coup sûr lors de nombreux événements sportifs. L'Euro de football sera le terrain de jeu parfait, tout comme les Jeux olympiques ou le Tour de France. Pour ne pas en perdre une miette !

Dans ce livret de recettes pratique, vous trouverez une sélection de 3 mélanges pour vous lancer.

Profitez-en bien !



LE SAVIEZ-VOUS ?



Le pain multicéréales est riche en fibres alimentaires. Les fibres sont essentielles pour une alimentation saine et équilibrée.



90g de fibres/jour

- ✓ Apport recommandé en fibres pour un sentiment de satiété
- ✓ Diminution du risque de développer des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2



4 à 6 tranches de pain multicéréales sont déjà bénéfiques pour la santé.

De plus, le pain multicéréales est un aliment abordable, qui s'intègre dans une alimentation énergétique et durable.



Le pain est une excellente alternative végétale aux protéines d'origine animale.

Lorsque les gens cherchent des alternatives végétales aux protéines d'origine animale, ils ne pensent pas tout de suite au pain. Il contient pourtant des fibres alimentaires essentielles, des glucides et des protéines, ce qui en fait un produit unique. Du point de vue de sa composition, il dépasse de loin de nombreux aliments, nous pouvons donc sans hésiter lui accorder le titre de « super aliment » et de « vainqueur ».



80 % des consommateurs considèrent le pain comme un aliment sain, nutritif, naturel, savoureux et accessible.



Le pain multicéréales est un excellent aliment à consommer avant un entraînement.

Ce pain étant une source de glucides complexes, qui se décomposent lentement dans l'organisme et se transforment en glucose, il garantit un apport constant en énergie. De quoi commencer la journée du bon pied !

Saviez-vous que le terme « multicéréales » peut uniquement être utilisé pour le pain composé de plus d'une variété de céréales ?



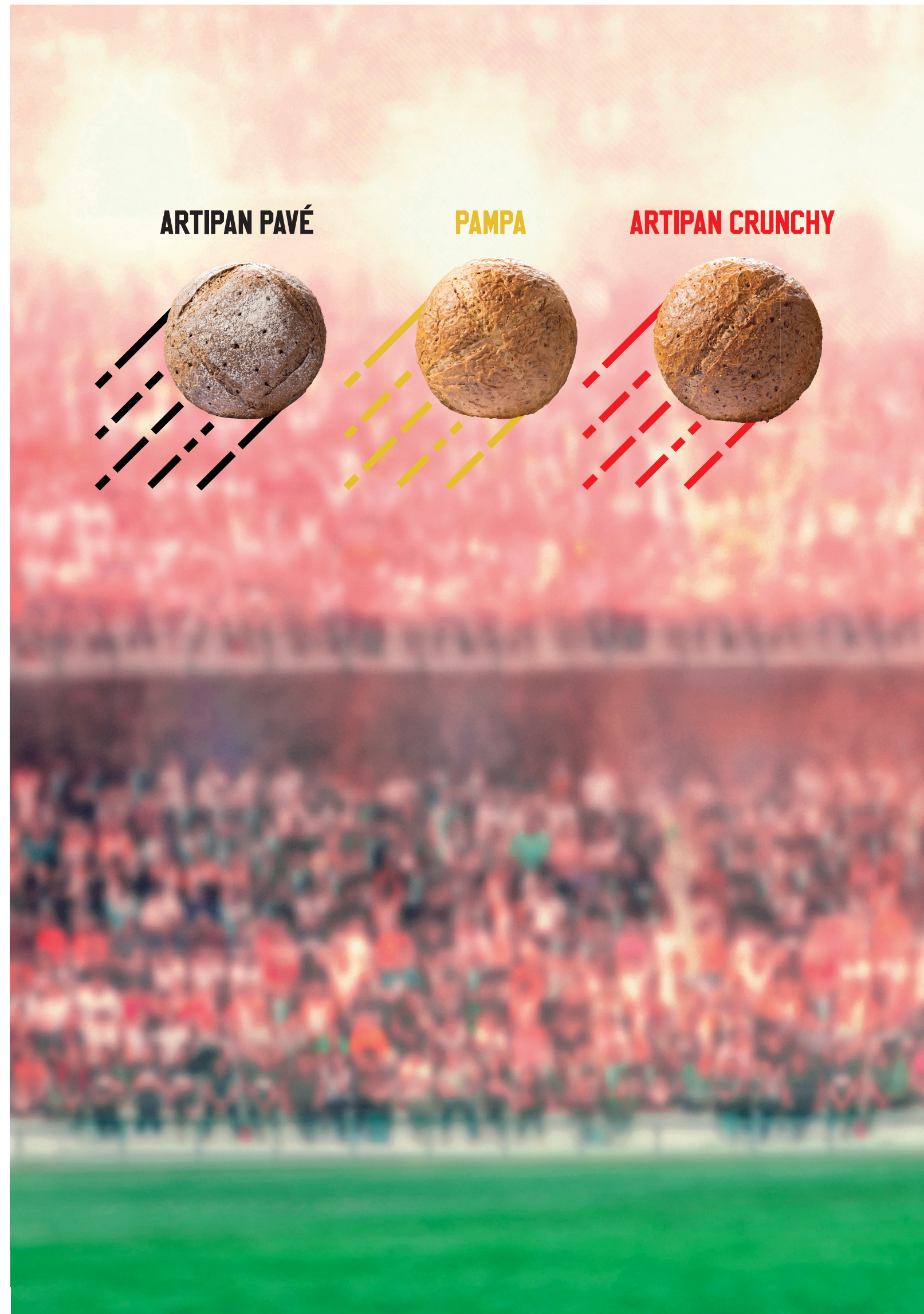
Le pain multicéréales accélère la récupération après l'effort.

Le glycogène est une substance essentielle à la récupération musculaire. Les glucides aident à reconstituer ces réserves après un entraînement intensif. De quoi réduire les courbatures et obtenir encore plus rapidement des résultats.



Les fibres font travailler vos intestins, ce qui facilite l'absorption de tous les nutriments.

Source : www.painetsante.be



PAIN MULTICÉRÉALES CUIT SUR SOLE

ARTIPAN PAVÉ

UNE ALLURE UNIQUE SUR LE TERRAIN

Un pain consistant, richement agrémenté de plusieurs céréales et graines, notamment du froment, du seigle, des graines de tournesol, des graines de sésame non décortiquées et des graines de lin brun. Son goût prononcé, sa croûte croquante et sa touche rustique vont droit au but !

INGRÉDIENTS

Composition de la pâte	%
Artipan Pavé	100
Sel	à ajouter selon les dispositions légales
Levure	2-2,5
Eau env.	54

PRÉPARATION

Pétrissage	pétrin à spirale : 8 minutes lentement, 4 minutes rapidement. Pétrin à bras : 5 minutes lentement, 15-20 minutes rapidement.
Température de la pâte	25-26 °C
Pointage	15-20 minutes
Détente	20 minutes
Façonnage	pour cuisson sur sole
Apprêt	60-70 minutes
Finition/Grignage	saupoudrer de farine, marquer une croix sur le dessus et découper les côtés.
Cuisson	35-40 minutes à 225 °C





PAIN MULTICÉRÉALES CUIT SUR SOLE

PAMPA

UN ATTAQUANT QUI A DU GOÛT

Un pain multicéréales moelleux à souhait à la mie légèrement dorée à base de Pampa, de blé, de maïs, de graines de tournesol, de levain, d'aromates et d'épices. Un joueur qui ne laissera passer aucune occasion gustative.

INGRÉDIENTS

Composition de la pâte	%
Pampa	100
Sel	1,5
Levure	2
Améliorant en poudre pour pain blanc	3
Eau env.	54

PRÉPARATION

Mélange	8 minutes lentement
Pétrissage	jusqu'à obtention d'une pâte souple
Température de la pâte	25-26 °C
Pesage	selon les exigences pour la matière sèche
Détente	50 minutes
Façonnage	pour cuisson sur sole
Décoration	combinaison de semoule de maïs, graines de sésame et graines de pavot.
Apprêt	env. 70 minutes
Finition/Grignage	à votre guise
Cuisson	35-40 minutes à 225 °C

PAIN MULTICÉRÉALES CUIT SUR SOLE

ARTIPAN CRUNCHY

UN DÉFENSEUR À CROQUER

Pain multicéréales ferme et croustillant avec des graines de lin, du millet rouge et jaune, des graines de tournesol et des graines de citrouille. Vous vous devez de l'avoir dans votre équipe !

INGRÉDIENTS

Composition de la pâte	%
Artipan Crunchy	100
Sel	à ajouter selon les dispositions légales
Levure	2-2,5
Eau env. *	50

* Dosage indicatif : L'hydratation peut varier d'une récolte à l'autre.

PRÉPARATION

Pétrissage	suffisamment longtemps en 1 ^{re} vitesse afin de maximiser l'absorption de l'eau (5 à 8 minutes). Pétrissage en 2 ^e vitesse jusqu'au lissage de la pâte.
Température de la pâte	25-26 °C
Pointage	15-20 minutes
Détente	20 minutes
Façonnage	pour cuisson sur sole
Décoration	mélange graines
Apprêt	60-70 minutes
Cuisson	35-40 minutes à 225 °C





Clemence Dosschestraat 1
9800 Deinze, Belgique
T. +32 (0) 9 381 44 44

info@dosschemills.com
www.dosschemills.com