

# LE PAIN PHÉNIX

Par Mickaël MORIEUX, MOF



## PRÉPARATION

### INGREDIENTS

- 1000g de farine tradition ou farine T65
- 500g de chapelure torréfiée
- 200g de pâte fermentée
- 20g de sel
- 7g de levure
- 420g de graines torréfiées et trempées
- 1100g d'eau

- Broyez votre pain en chapelure épaisse avec le gros tamis 10mm ou chapelure fine avec le tamis 3mm
- Torréfiez ces grains 5 à 10 minutes au four.
- Pétrissage : PVL. En fin de pétrissage ajoutez 150g de graines torréfiées (poids inclus trempage) au kg de pâte
- Pointage : 1h30
- Peser et façonner en moule, de préférence dans des grands moules pour élaborer un pain type Norvégien léger
- Apprêt : 1h30 à 2h en fonction de la température du fournil ou de la chambre de pousse
- Cuisson : En fonction du poids la cuisson est plus ou moins longue, T°C 240 à 260°C

### INFOS

- *Ce pain s'apparentera à un Norvégien avec de la légèreté amenée par la chapelure et l'hydratation de la pâte*
- *Vous pouvez modifier le % de chapelure incorporée (ici 50% du poids de farine), plus le % de chapelure est élevé, plus il faudra hydrater.*
- *Ce Carré céréales est idéalement réalisé sur pointage retardé*
- *Le degré de torréfaction de la chapelure pourra changer la coloration du pain*
- *Pour 1 kg de graines torréfiées, ajouter 1L d'eau*

### VOIR PHOTOS EN PAGES SUIVANTES



[crumbler](#)



06 45 25 87 92



[www.crumbler.fr](http://www.crumbler.fr)



[contact@expliceat.fr](mailto:contact@expliceat.fr)



1 – pain de la veille avant toastage



2 – pain de la veille toasté



3 – Chapelure obtenue



4 – Graines



5 – La pâte



6 – Mise en moules



7 – Rendu : un pain de type Norvégien très léger. A droite : travaillé en sandwich

