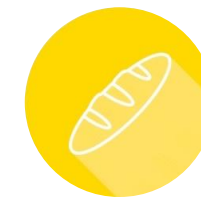


BISCOTTE PROTÉINE +



Recette d'une biscotte croustillante et riche en protéines



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1010 KJ
	233 Kcal
Matières grasses	4,3 g
dont acides gras saturés	0,5 g
Glucides	36,4 g
dont sucres	2,3 g
Protéines	11,7 g
Sel	1,2 g
Fibres	0,9 g



Les valeurs nutritionnelles ont été calculées selon l'algorithme de 2024 et sans prendre en compte la valeur pondérale

LES INCONTOURNABLES AMI

PROTEIOS P05G

Protéine de pois jaune

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source/riche en protéines
- Goût neutre
- Apport de marquants



BISCOTTE PROTÉINE +



INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	ORDRE	QUANTITÉ (POIDS FARINE)	QUANTITÉ (POIDS RECETTE)
PROTEIOS P05G	A	14,67 %	7,35 %
EAU SUPPLÉMENTAIRE	A	14,67 %	7,35 %
HUILE DE COLZA	B	7,00 %	3,51 %
SEL	B	2,00 %	1,00 %
SUCRE	B	2,50 %	1,25 %
LEVURE DE BOULANGER SÈCHE INSTANTANÉE	B	1,33 %	0,67 %
GLUTEN DE BLÉ	B	0,50 %	0,25 %
FARINE DE BLÉ T55	B	100,00 %	50,08 %
EAU	B	57,00 %	28,55 %

Riche en
protéines

PRÉPARATION

T° de base = 58°C

- 1 - Hydrater les **PROTEIOS P05G** pendant 10 min (A).
- 2 - Dans le bol du robot pâtissier équipé du crochet, ajouter tous les autres ingrédients (B).
- 3 - Pétrir à petite vitesse pendant 3 min. Racler à l'aide d'une corne.
- 4 - Pétrir à vitesse moyenne pendant 9 min. Arrêter le pétrissage lorsque la pâte atteint 25°C environ. Racler à l'aide d'une corne.
- 5 - Ajouter les **PROTEIOS P05G hydratés** (A) progressivement à vitesse faible. Après incorporation, continuer de pétrir à petite vitesse pendant 2 min.
- 6 - Réaliser un pointage de 45 min dans une étuve réglée à 30°C.
- 7 - Pulvériser de l'anti-adhésif TRENOL dans les moules (25x9x8 cm).
- 8 - Dégazer et diviser la pâte. Réaliser des pâtons de 500 g.
- 9 - Mettre en forme bâtonnet chaque boule. Positionner les pâtons dans les moules. Appliquer un temps d'apprêt de 60 min dans une étuve réglée à 30°C. Préchauffer le four.
- 10 - Faire cuire les pains à 210°C pendant 30 min dans un four ventilé. Vaporiser de l'eau en début de cuisson (coup de buée).
- 11 - Dès la sortie du four, démouler les pains, couper les en 2 puis les laisser sécher à température ambiante toute la nuit.
- 12 - Le jour d'après, couper les pains en tranches de 15 mm environ et les placer sur grille munie d'une feuille papier cuisson ou d'une toile Silpat®.
- 13 - Cuire à 150 °C pendant 30 min dans un four ventilé.