

# PAIN DE MIE ENRICHIS EN PROTÉINES



Recette d'un pain de mie gourmand et riche en protéines



## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1016 KJ
	235 Kcal
Matières grasses	4,7 g
dont acides gras saturés	0,6 g
Glucides	35,9 g
dont sucres	3,9 g
Protéines	11,9 g
Sel	0,8 g
Fibres	0,5 g



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

## LES INCONTOURNABLES AMI

### HI-PROTEIN PEA VIII

#### Protéine de pois jaune

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source/riche en protéines
- Faible impact sensoriel et sur la texture
- Conseil : ajouter 1,2 g d'eau pour 1 g de HI-PROTEIN PEA VIII

### HI-SHIELD WII TH

#### Conservateur clean label

- Remplace les conservateurs chimiques comme le propionate de calcium
- Sans off-note

# PAIN DE MIE ENRICHÉ EN PROTÉINES



## INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ (POIDS FARINE)	QUANTITÉ (POIDS RECETTE)
FARINE DE BLÉ T55	100,00%	46,74%
EAU	63,00%	29,44%
HUILE DE COLZA	7,50%	3,51%
<b>SALTEC NATURAL 065</b>	<b>2,50%</b>	<b>1,17%</b>
SUCRE	3,00%	1,40%
LEVURE DE BOULANGER SÈCHE INSTANTANÉE	2,30%	1,07%
LAIT EN POUDRE DEMI-ÉCREMÉ	7,00%	3,27%
<b>HI-SHIELD WII TH</b>	<b>1,10%</b>	<b>0,51%</b>
GLUTEN DE BLÉ	0,50%	0,23%
<b>HI-PROTEIN PEA VIII</b>	<b>12,30%</b>	<b>5,75%</b>
EAU SUPPLÉMENTAIRE	14,76%	6,90%

## PRÉPARATION

Température de base = 54°C

- 1 - Dans le bol du robot pâtissier équipé du crochet, ajouter tous les ingrédients.
- 2 - Pétrir à vitesse lente pendant 3 min. Racler à l'aide d'une corne.
- 3 - Pétrir à vitesse moyenne pendant 9 min. Arrêter le pétrissage lorsque la pâte atteint 25 °C environ.
- 4 - Réaliser un pointage de 45 min dans une étuve réglée à 30°C.
- 5 - Diviser la pâte et réaliser des pâtons de 550 g. Mettre en boule.
- 6 - Pulvériser de l'anti-adhésif TRENNOL dans les moules (25x9x8 cm).
- 7 - Mettre en forme bâtonnet chaque boule en dégazant la pâte. Appliquer un temps d'apprêt de 45 min dans une étuve réglée à 30°C.
- 8 - Faire cuire le pain à 220°C pendant 25 min environ dans un four ventilé.
- 9 - Dès la sortie du four, démouler les pains puis appliquer un temps de ressuage de 30 min à température ambiante.

Riche en  
protéines

**AMÍ**  
INGRÉDIENTS