

PAIN DE MIE ENRICHIS EN PROTÉINES - PROTEIOS P05G



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



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	990 KJ
	229 Kcal
Matières grasses	4,5 g
dont acides gras saturés	0,7 g
Glucides	35,2 g
dont sucres	3,5 g
Protéines	11,5 g
Sel	0,7 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 texturée végétale de pois jaune

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source/riche en protéines et d'améliorer la note Nutri-score
- Goût neutre
- Conseil : hydrater les PROTEIOS P05G avec un ratio de 1 : 1,5 avant de les ajouter dans la pâte

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 - PROTEIOS P05G



INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	ORDRE	QUANTITÉ (POIDS FARINE)	QUANTITÉ (POIDS RECETTE)
PROTEIOS P05G	A	12,80 %	5,88 %
EAU	A	19,20 %	8,82 %
HUILE DE COLZA	B	7,40 %	3,40 %
SALTEC NATURAL 065	B	1,80 %	0,83 %
SUCRE	B	2,70 %	1,24 %
LEVURE DE BOULANGER SÈCHE INSTANTANÉE	B	2,00 %	0,92 %
LAIT EN POUDRE DEMI-ÉCREMÉ	B	6,00 %	2,76 %
HI-SHIELD WII TH	B	1,20 %	0,55 %
GLUTEN DE BLÉ	B	1,10 %	0,51 %
AMÉLIORANT BM LC 75 OHNE NaDiAc	B	0,45 %	0,21 %
FARINE DE BLÉ T55	B	100 %	45,95 %
EAU	B	63,00 %	28,95 %

PRÉPARATION

Température 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 vitesse lente 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.
- 5 - Ajouter les PROTEIOS P05G hydratées (A) et pétrir à petite vitesse pendant 3 min.
- 6 - Réaliser un pointage de 45 min dans une étuve réglée à 30°C.
- 7 - Diviser la pâte et réaliser des pâtons de 550 g. Mettre en boule.
- 8 - Pulvériser de l'anti-adhésif TRENNOL dans les moules (25x9x8 cm).
- 9 - Mettre en forme bâtonnet chaque boule en dégazant la pâte. Appliquer un temps d'apprêt de 40 min dans une étuve réglée à 30°C.
- 10 - Faire cuire le pain à 220°C pendant 27 min environ dans un four ventilé.
- 11 - Dès la sortie du four, démouler les pains puis appliquer un temps de ressuage de 60 min à température ambiante.

Riche en
protéines

AMÍ
INGRÉDIENTS