

KOMPLET Pan O' Chia 100

PRÉPARATION POUR :
PAINS DE BLÉS MIXTES AVEC ENV. 3,4 % GRAINES DE
CHIA* FORME RONDE, ALLONGÉE OU CARRÉE.
*(SALVIA HISPANICA)

Omega-3



Votre Passion. Le Savoir-Faire!



KOMPLET Pan O' Chia 100





Pain Chia

recette pour +/- 24 pièces de 600 g

Pâte :	Recette de base	Recette avec levain
KOMPLET Pan O' Chia 100	10,000 kg	9,200 kg
KOMPLET Levain de seigle (Vollsauer)	- kg	0,800 kg
Eau (10°C)	6,000 à 7,200 kg	6,000 à 7,200 kg
Sel (déjà dans le mélange)	-	-
KOMPLET Huile végétale	0,250 kg	0,250 kg
Levure	0,250 kg	0,250 kg
Poids de la pâte	16,500 à 17,700 kg	16,500 à 17,700 kg
Décor :		
KOMPLET Graines de sésame	0,250 kg	0,250 kg
KOMPLET Pan O' Chia 100	0,250 kg	0,250 kg
Poids total du décor	0,500 kg	0,500 kg

Réalisation :

Pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène et laisser reposer.

Pétrissage (spirale) : 8 min en 1^{ère} vitesse
3 min en 2^{ème} vitesse

Température de la pâte : 26 °C

Pointage : 20 min

Après le pointage, peser des pâtons de 670 g et façonner la forme du pain souhaitée. Ensuite humidifier et rouler dans le mélange de décor. Déposer les pâtons sur les plaques de cuisson, moules de cuisson, corbeilles en osier ou directement sur tapis d'enfournement. Ensuite mettre en chambre de fermentation.

Apprêt : 40 min

Inciser et cuire avec vapeur.

Ouvrir la clé après 2 min ensuite fermer celle-ci après 5 min et terminer la cuisson.

Température de cuisson : 240 °C tombant à 200°C (suivant votre four)

Temps de cuisson : 45 min

KOMPLET Pan O' Chia 100



Qu'est-ce que Chia ?

Chia est une plante faisant partie de la famille de la sauge (*Salvia Hispanica*) et doit son origine au Mexique. Il existe des graines de **Chia** blanches et noires. **Chia** est la plus haute source végétale d'**omega-3**.

Chez les Aztèques, (1200 après J-C) **Chia** fût une plante alimentaire importante, avant même de tomber en quasi désuétude. A présent, sa culture a repris en Amérique du Sud et en Australie suite aux nombreuses vertus de cette graine.

Chia présente un léger goût noisette.

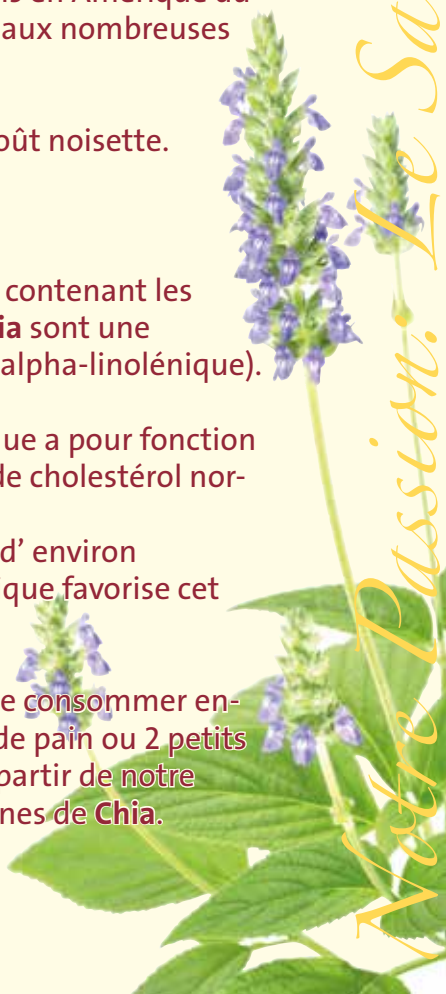
Pourquoi Chia ?

Nos pains et petits pains contenant les précieuses graines de **Chia** sont une source d'**omega-3** (acide alpha-linolénique).

Cet acide alpha-linolénique a pour fonction de maintenir un niveau de cholestérol normal dans le sang.

L'absorption journalière d'environ 2 g d'acide alpha-linolénique favorise cet effet positif.

Pour y parvenir, il suffit de consommer environ 3 tranches de 50 g de pain ou 2 petits pains de 70 g élaborés à partir de notre précieuse farine aux graines de **Chia**.



KOMPLET Benelux

Lampertskaul 10 · L - 9952 Drinklange
Tel.: 00352/99 76 39 · Fax: 00352/97 80 24

info@kompletbenelux.com · www.kompletbenelux.com

Notre Passion: Le Savoir-Faire!