



«J'aime manger ce pain
et en plus il me fait du bien»
Jean-Michel COHEN
auteur des livres «Savoir manger»
et «Savoir maigrir»

Mode de préparation pour 40 pains Energus 10 de 400g

1 PREPARATION et PESEE des INGREDIENTS (7 minutes)

10 kg de mélange qui s'emploie à 100 %	7 min	temps actif temps passif
8,3 litres d'eau à 20°C hydratation à 80% (En hiver on peut monter à 25 / 30°C)		
300 gr de levure sèche ou liquide		
Préparer un récipient avec le décor (mélange de graines) afin d'y tremper les pâtons au moment du façonnage.		

2 PETRISSAGE (18 minutes)

Mettre dans la cuve ou le pétrin. Dans l'ordre : 1/ l'eau 2/ le mélange energus10 3/ la levure sèche ou liquide mettre l'eau toujours en premier afin que le mélange se fasse le plus rapidement possible et que les graines puissent absorber l'eau en première vitesse	2 min	temps actif temps passif
1^{ère} vitesse Le temps peut varier en fonction de votre matériel; La consistance de la pâte est très liquide au départ, ne jamais rajouter de farine sinon on modifie les valeurs nutritives du produit. Elle prendra du corps et de la force toute seule pendant le pétrissage. Après 10 minutes la pâte a pris beaucoup de consistance.	10 min	
2^{ème} vitesse Basculer en 2ème vitesse pendant 6 minutes. Arrêter une première fois le pétrin afin de toucher la pâte. Elle doit être consistante et élastique. Si besoin remettre en route quelques minutes pour obtenir le résultat souhaité. Vaporiser de l'eau avant l'arrêt définitif du pétrin.	6 min	



il faut 55 minutes maxi entre la fin du pétrissage et l'enfournement. Le temps de pétrissage et de cuisson doit être ajusté en fonction de votre appareillage

3 FAÇONNAGE (15 minutes)

Pulvériser de l'eau sur le plan de travail et non de la farine.	15 min	temps actif temps passif
Détailler à la diviseuse ou à la main des pâtons de 450 g.		
Les mettre en forme. Rappel : La pâte se travaille à l'eau ! Température de la pâte : 25°C Pas de temps de repos		
Tremper dans le décor (mélange de graines) uniquement sur le dessus 16g / pain		
Mettre dans les moules huilés au préalable		



la pâte se travaille exclusivement à l'eau
Ne pas utiliser de farine

4 FERMENTATION / POUSSE (40 minutes)

En chambre à 28°C (30 min.) ou 40 min. dans un fournil tempéré.
Si vous optez pour la pousse dans un fournil tempéré prenez soin de les couvrir afin qu'ils ne croûtent pas

5 CUISSON (55 minutes)

Dans un four préchauffé : ventilé à 210°C / rotatif à 220°C / sole à 230°C Envoyer la vapeur (l'eau doit perler le long des moules)	55 min	temps actif temps passif
Après 10 minutes réduire le four ventilé à 170°C / rotatif à 180°C / sole à 200°C Rappel : Le temps de cuisson doit être ajusté en fonction de votre appareillage		
2 minutes après avoir réduit la température, ouvrir les trappes afin que la vapeur puisse s'échapper en évacuant le surplus d'hydratation le four chute en température plus rapidement afin que le pain ne prenne pas trop de couleur		
Fin de cuisson Important pour garantir la conservation et éviter toutes moisissures. Ressuage 5 minutes en moule puis démoulage immédiat sur grilles. Refroidissement complet 2 à 3 heures avant ensachage.	5 min	



6 MISE EN VALEUR et MISE EN RAYON (10 minutes)

Energus10 est un pain spécial diététique à forte valeur ajoutée, c'est le pain le plus cher de votre rayon et à ce titre, celui qui a la marge la plus intéressante. C'est la raison pour laquelle ce pain demande un petit effort pour le valoriser tant au moment de l'emballage que lors de sa mise en rayon.	5 min	temps actif temps passif
Positionner le pain energus10 à la vue du client avec les prospectus. N'hésitez pas à communiquer à l'extérieur (clubs de sport) en utilisant les tracts personnalisables. Si vous avez de la vente au comptoir proposez le à la dégustation. Sur 10 personnes qui le goûtent, 3 personnes l'achètent. Une personne sur deux le rachète régulièrement.		
Prix public conseillé : 2,95€ TTC		



Temps total : 150 min (2h30)
Votre temps (actif) : 40 min

Assurez-vous que vous figurez bien sur la liste des revendeurs sur le site www.energus10.com



energus10



Assistance gratuite
technique et commerciale

Rietmann France
1a rue du Castel
67260 Keskastel

Tél. : 09 72 44 16 87
Fax : 09 72 44 16 88
contact@rietmann.fr