



Recette élaborée  
par Joël Defives



Meilleur Ouvrier de  
France Boulanger

Cher(e) Membre,  
bienvenue dans la communauté

—  
**YES I COOK**

**VOTRE PAIN EN UN TOURNEMAIN !**



—  
Avec vous en cuisine pour vous accompagner  
dans la création de votre premier pain !  
—



## TEMPS DE PRÉPARATION

- Pétrissage : 5 minutes
- Temps de pousse :
  - Minimum 2h30
  - Idéal 3h
  - Jusqu'à 24h
- Cuisson : 40 minutes à 200°C

## USTENSILES

- Un verre doseur
- Un linge en coton
- Une corne

Tous nos pains sont réalisables à l'aide au choix :

- D'un saladier type cul de poule
- D'un robot de cuisine
- D'une machine à pain
- D'un thermomix

Retrouvez nos tutos sur notre site :



## PRÉPARATION DE VOTRE PAIN FAMILIAL : TOURTE DE MEULE



**ÉTAPE 1 :** Ouvrir votre sachet de préparation et verser l'intégralité dans un récipient en ajoutant le sachet de levure et **230 ml à 250 ml d'eau** à incorporer en 2 fois pour homogénéiser votre mélange au fur et à mesure et éviter les grumeaux. Votre eau doit être à température ambiante.

>>>Pour les kits hebdo et mensuel : prélever 300g de préparation pour réaliser un pain et ajouter 1 des sachets de levure contenu dans votre pack + 230 ml à 250 ml d'eau.



**ÉTAPE 2 :** PÉTRISSAGE Commencer à malaxer à la main (ou selon votre équipement) le mélange eau + farines + levure pendant 3 à 5 minutes pour obtenir un pâton homogène de forme ronde.



**ÉTAPE 3 :** TEMPS DE POUSSE Réserver le pâton obtenu dans un récipient et le couvrir d'un linge en coton pendant **2h30 à 3h, 24h au maximum** dans une pièce sèche à température ambiante comprise entre 18°C et 25°C, l'opération de fermentation du levain démarre maintenant.



**ÉTAPE 4 :** CROUSTILLANT **Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante** et remplir d'eau l'une des plaques de votre four ou placer un petit récipient adapté rempli d'eau, dans votre four afin de créer une croûte croustillante.



**ÉTAPE 5 :** GRIGNAGE Customiser votre pain : vous pouvez décorer votre oeuvre en créant une forme sur le dessus à l'aide d'une lame de boulanger ou de la pointe d'un couteau. Former une croix ou la forme de votre choix, sur le dessus de votre pâton, saupoudrer une pincée de la farine de votre choix à l'intérieur de la croix formée. A ce stade, vous pouvez également ajouter les graines de votre choix en topping. Retrouver nos tutos de customisation sur notre site !



**ÉTAPE 6 :** CUISSON Enfourner votre pâton de la forme de votre choix : à **200°C en chaleur tournante pendant 40 minutes** sur du papier cuisson ou un tapis de cuisson, aucun moule n'est nécessaire mais vous pouvez utiliser le moule de votre choix. Vérifier la cuisson en plantant la lame du couteau au centre : si la lame reste humide ajouter 1 à 5 minutes de cuisson en surveillant chaque minute. Sorter votre pain et laisser refroidir 30 minutes. Ne pas couper votre pain avant refroidissement complet, cela risquerait de rompre le processus et d'empêcher l'obtention de la texture optimale.

PRÉPARATION BIO POUR PAIN

# LE PAIN FAMILIAL

SOURCE D'ÉNERGIE



## YES YOU CAN !

**Félicitations vous venez de réaliser votre premier pain !  
Découpez, dégustez & savourez !**

N'hésitez pas à partager votre chef d'oeuvre avec la communauté en nous envoyant votre photo par message @yesicookbread & participez au challenge de la plus belle réalisation du mois, qui sera publiée sur notre compte, vous donnant la chance de remporter un kit hebdo de deux préparations de pain.

## CONSERVATION

La conservation de votre pain dépend de votre façon de le préserver. Un linge en coton, sac à pain ou une boîte métallique maximiseront sa conservation sur plusieurs jours.

Vous pouvez réchauffer votre pain 3 minutes au four à 180°C pour lui redonner tout son croustillant, effet garanti ! Votre pain pourra également être congelé, puis réchauffé au four à 180°C quelques minutes.

PRÉPARATION BIO POUR PAIN

# LE PAIN FAMILIAL

SOURCE D'ÉNERGIE

À tous les amoureux du pain d'autrefois qu'on voyait sortir du four du boulanger, notre MOF vous a concocté une recette rustique et authentique, la célèbre tourte de meule, dans une version source d'énergie, enrichie en fibres, grâce à la sélection scrupuleuse de farines anciennes et complètes, issues de notre meunier local.

Ces 3 variétés de farines complètes : khorasan, sarrazin et seigle permettent d'obtenir une saveur unique et un pain contenant moins de glucides, faible teneur en gluten et facilement digestible même pour les personnes ayant une sensibilité. Ces farines extraites à la pierre de meule, ce procédé de fabrication à la fois rustique et premium, confère à ce pain 3 fois plus de nutriments, une satiété accrue et une meilleure digestibilité.

Alors vite aux fourneaux, votre tourte maison vous attend !

**LISTE D'INGRÉDIENTS DE NOTRE PAIN FAMILIAL :** FARINES COMPLÈTES 76% : **KHORAZAN** T110\*, **BLÉ DE POPULATION** T150\*, **SEIGLE** T130\*, **SARRAZIN** T110\*, SEMOULE DE **BLÉ DUR\***, GLUTEN DE **BLÉ\***, LEVAIN **D'ÉPEAUTRE\***, RACINE DE **MACA\***, SEL DE GUÉRANDÉ, LEVURE BOULANGÈRE\*.

\* Issus de l'agriculture biologique.

\*\* Traces possibles de lupin, soja et moutarde.

\*\*\* Fabriqué dans un atelier où sont présents oeuf, produits laitiers, arachides, fruits à coque, soja, gluten.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## LES + NUTRITION



RICHE EN FIBRES



FARINES COMPLÈTES À IG BAS\*



DIGESTION +



SOURCE D'ÉNERGIE



ACTION ANTI-OXYDANTE\*\*

## LES BIENFAITS DE NOS FARINES

L'ASSEMBLAGE DES FARINES SÉLECTIONNÉES FAVORISENT :



La réduction du cholestérol



Le renforcement du système immunitaire avec une action anti-inflammatoire



La lutte contre les maladies cardiovasculaires

### TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

|                         | POUR 100G         | BAGUETTE POUR 100G |
|-------------------------|-------------------|--------------------|
| ÉNERGIE                 | 217 KCAL / 906 KJ | 275 KCAL / 1150 KJ |
| Matières Grasses        | 1,7g              | 1,3g               |
| Dont Acide Gras Saturés | 0,3g              | 0,5g               |
| Glucides                | 35g               | 58g                |
| Dont Sucres             | 1,9g              | 2,6g               |
| Fibres Alimentaires     | 7g                | 2,8g               |
| Protéines               | 10g               | 8g                 |
| Sel                     | 0,55g             | 1,40g              |
| Manganèse               | 0,92mg (46% AR*)  | 0,59mg             |

\*AR : Apports de référence

\* IG : Index glycémique.

\*\* Le manganèse contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. A consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.

Conditions de conservation : À conserver dans un endroit sec, à l'abri du soleil.

A consommer de préférence avant le : DDM + lot : se référer au fond du sachet externe.



FR-BIO-10 AGRICULTURE UE / NON UE

POIDS NET  
300 g  
NET WEIGHT

FABRIQUE EN FRANCE  
MADE IN FRANCE



FR

ÉLÉMENTS D'EMBALLAGES



LA YUMMY FACTORY  
12 rue singer 75016 PARIS