



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 : 50 minutes à 220°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 PROTÉINÉ ÉNERGIE : NORDIQUE



ÉTAPE 1 : Ouvrir votre sachet de préparation et verser l'intégralité dans un récipient en ajoutant le sachet de levure et **280 ml à 300 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 + 280 ml à 300 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 200°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 : rectangle ou autre, à **220°C en chaleur tournante pendant 50 minutes** sur du papier cuisson, 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 PROTÉINÉ ÉNERGIE

SPÉCIAL DIÈTE



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 PROTÉINÉ ÉNERGIE

SPÉCIAL DIÈTE

Notre MOF Joel vous a concocté une recette revisitée de pain nordique, spéciale diète, destinée à tous les sportifs et à tous ceux qui prennent soin de leur alimentation au quotidien et qui souhaitent booster leur énergie .

Découvrez ce pain bien-être, enrichi en protéines et réduit en glucides alliant la gourmandise des farines boulangères de variétés anciennes, aux farines nutrition sélectionnées pour leur taux les plus haut en protéines et fibres et les plus bas en glucides.

Notre recette unique de pain nordique a été enrichie en konjac cet ingrédient minceur miraculeux, venu du Japon qui favorise la sensation de satiété, évite les grignotages et contribue à la perte de poids ***.

Alors vite aux fourneaux, c'est à votre tour de confectionner votre pain protéiné aux 3 farines de petit épeautre intégral, seigle et lin, associés à notre cocktail unique de 4 graines véritable bouclier d'anti oxydants et shot d'omega 3.

Avec plus de 20% de protéines et 3 fois moins de glucides, c'est sur vous allez l'adopter !

LISTE D'INGRÉDIENTS DE NOTRE PAIN PROTÉINÉ ÉNERGIE : FARINES COMPLÈTES 50% : LIN*, SEIGLE* T170, BLÉ* ET PETIT ÉPEAUTRE T150*, GRAINES 6% : COURGE*, TOUNESOL, SÉSAME, FLOCONS D'AVOINE, FIBRES DE SOJA*, GLUTEN DE BLÉ*, CONÇASSÉ DE BLÉ*, PSYLLIUM*, KONJAC*, LEVAIN DE SEIGLE*, LEVAIN D'ÉPEAUTRE*, MALT D'ORGE*, CONÇASSÉ DE SEIGLE*, SEL DE GUÉRANDE, 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

LES + NUTRITION



RICHE EN PROTÉINES



RÉDUIT EN GLUCIDES



RICHE EN FIBRES



FARINES COMPLÈTES A IG BAS*



CONTRIBUE A LA PERTE DE POIDS***



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	295 KCAL / 1235 KJ	275 KCAL / 1150 KJ
Matières Grasses	10g	1,3g
Dont Acide Gras Saturés	1,2g	0,5g
Glucides	20g	58g
Dont Sucres	1,8g	2,6g
Fibres Alimentaires	21g	2,8g
Protéines	21g	8g
Sel	1,30g	1,40g

* IG : indice glycémique.

** Le manganèse contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

*** 100g de pain vous apporte 2,8g de glucosamine de konjac. Il vous est conseillé de consommer une portion de pain de 35g avant chaque repas (3 repas par jour) associé à une prise d'1 à 2 verres d'eau (soit une consommation totale de 105g de pain par jour). Le glucosamine de konjac contribue à la perte de poids dans le cadre d'un régime hypocalorique et à partir d'une consommation journalière de 3g consommés en 3 prises d'1g de glucosamine avant chaque repas.

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

LA YUMMY FACTORY
12 rue singer 75016 PARIS



FR
ÉLÉMENTS D'EMBALLAGES

