



**Artipan** Oméga-3  
Contient du sel

Artipan Oméga-3 est un mélange prêt à l'emploi pour la préparation d'un délicieux pain multi-céréales léger.

Le pain Artipan Oméga-3 contient une quantité royale de graines de chia et de lin. Ces deux acides gras Oméga-3 végétaux sont excellents pour la santé des vaisseaux sanguins. Ce pain contient également une riche portion de sons d'avoine, qui aide à contrôler le cholestérol. Le sel appauvri en sodium aide le contrôle de la pression sanguine.



### Recette

Composition de la pâte	Par kg Artipan
Artipan Oméga-3	1000 g
Eau	570-590 g
Levure	20 g

Contient déjà du sel.

### Méthode de travail

Pétrissage	Oméga-3
Type spirale, Batteur	3 min. lent, 6-8 min. rapide

Température de la pâte : 25 - 26 ° C  
Pointage : 20 min.  
Diviser  
Fermentation en boule : 20 min.  
Façonnage  
Apprêt : 60-70 min.  
Décoration : apposer le pochoir Oméga 3 et saupoudrer avec de la fleur de seigle  
Cuisson (grand pain) : ± 40-45 min./235 ° C

Tél : (+32) 4 240 37 00

[www.intergrains.be](http://www.intergrains.be)