



*INTEGRAL DE FROMENT*

## Index

Campagne Gris	1
Complet	2
Epeautre Gris	1
Fermier	2
Millénaire	3
Natural B97	3
Omayá	3
Petrus	2
Physics	4
Rustical	2
Samson	4
Sagittaire	4
Seigle	5
Seigle Noir	5
Silhouet	5
Son d'Avoine	3
Vitaligne	5
Vitalis	4

Hauts-Sarts, 3e Avenue, n° 8 - HERSTAL  
 Tél : 04/240.37.00  
 www.intergrains.be

*INTEGRAL DE FROMENT*

## Campagne Gris - Epeautre Gris

**Campagne Gris** est un mélange bien équilibré de farine provenant de variétés de froment. La farine est prête à l'emploi et n'exige, donc pas d'additifs spéciaux, de levain ou de pâte préfermentée. Ce pain de campagne a une fraîcheur frappante qui se maintient plusieurs jours.

*C'est un pain légèrement gris aéré.*

**Epeautre Gris** est un mélange de farines originales légèrement grises avec des petites graines d'épeautre.

*c'est un pain demi gris.*

## Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Campagne Gris</b>	580 g	20 g	17 g
<b>Epeautre Gris</b>	550 g	20 g	17 g

## Méthode de travail

	Campagne Gris	Epeautre Gris
Pétrissage	3 min. lent	3 min. lent
Pause	25 min.	25 min.
Fermentation	20 min.	20 min.
Apprêt	+/- 60 min.	+/- 60 min.
Cuisson	+/- 45 min / 235°C	+/- 45 min. / 230° C

## Complet - Rustical

**Complet** est une farine intégrale obtenue par une mouture spéciale sur meules de pierre des meilleurs blés de force. Ce mélange vous garantit une panification simple et un pain dans lequel vous retrouvez le goût spécifique du grain entier.  
*C'est un pain gris sans graines.*

**Rustical** est une farine 100 % intégrale prête à l'emploi pour la fabrication d'un pain de seigle, riche en fibres alimentaires. L'absorption d'eau élevée garantit une fraîcheur sans pareil.  
*C'est un pain plutôt foncé.*

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Complet</b>	630 g	30 g	17 g
<b>Rustical</b>	700 g	20 g	17 g

### Méthode de travail

	Complet	Rustical
Pétrissage	5 min. lent	3 min. lent
Pause	20min.	30 min.
Détente (*)	15 min.	
Apprêt	+/- 50 min.	+/- 60 min.
Cuisson	+/- 50 min / 235°C	+/- 45 min. / 235° C

## Fermier - Petrus

**Fermier** est une farine composée de trois céréales traditionnelles wallonnes, le froment (cultivé en Hersbaye), l'épautre (cultivé dans l'Entre-Sambre et Meuse), le seigle (cultivé dans nos ardennes). *C'est un pain à l'ancienne légèrement gris.*

**Petrus** est un mélange de farines de froment et de seigle, farine intégrale à 51 %. Contient plus de morceaux de froment. *C'est un pain légèrement gris.*

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Fermier</b>	650 g	20 g	17 g
<b>Petrus</b>	550 g	20 g	17 g

### Méthode de travail

	Fermier	Petrus
Pétrissage	3 min. lent	5 min. lent
Pause	20 min.	15-25 min.
Détente (*)	15-20 min.	15-20 min.
Apprêt	+/- 60 min.	+/- 60 min.
Cuisson	+/- 45 min / 235°C	+/- 40 min. / 235° C

## Millénaire - Natural B97

**Millénaire** est un mélange de farine de froment et de seigle, farine intégrale 25 %. Cette farine de froment de type léger contient des grains de froment broyés et un peu de fleur de seigle. *C'est un pain gris claire.*

**Natural B97** Mélange de farine de froment de son et de rebulets. Farine intégrale à 75 %. *C'est un pain gris moyen.*

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Millénaire</b>	530 g	20 g	17 g
<b>Natural B97</b>	590 g	20 g	17 g

### Méthode de travail

	Millénaire	Natural B97
Pétrissage	3 min. lent	3 min. lent
Pause	15-25min.	15-25 min.
Détente (*)	15-20 min.	15-20 min.
Apprêt	+/- 60 min.	+/- 60 min.
Cuisson	+/- 50 min / 230°C	+/- 50 min. / 230° C

## Omaya - Son d'avoine

**Omaya** grâce à la graine Columbus, le pain présente un équilibre parfait entre acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6 dans un rapport de 1 pour 1. Cet équilibre peut augmenter le bon cholestérol et diminuer les triglycérides. *C'est un pain gris moyen.*

**Son d'avoine** est un mélange de farine de froment de toute première qualité, de son d'avoine et de germes de froment. Les germes constituent la composante la plus noble du grain de froment. Le son d'avoine apporte des fibres alimentaires essentielles. *C'est un pain très digeste légèrement gris.*

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Omaya</b>	600 g	20 g	17 g
<b>Son d'avoine</b>	590 g	20-25 g	17 g

### Méthode de travail

	Omaya	Son d'avoine
Pétrissage	6 min. lent	3 min. lent
Pause	20 min.	15-20 min.
Détente (*)	10 min.	20 min.
Apprêt	+/- 55 min.	+/- 60 min.
Cuisson	+/- 45 min / 230°C	+/- 45 min. / 235° C

## Physics - Vitalis

**Physics** est un mélange contenant les germes de blé à l'état naturel. Le pain est riche en protéines et vitamines provenant du germe de blé. *C'est un pain gris moyen.*

**Vitalis** est une farine prête à l'emploi, la mie est d'une structure compacte, riche en fibre de froment et de seigle. Ce pain est excellent pour la ligne et le transit intestinal. *C'est un pain gris.*

Attention, ces farines contiennent déjà du sel

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Physics</b>	590 g	20 g	-
<b>Vitalis</b>	630 g	30 g	-

### Méthode de travail

	Physics	Vitalis
Pétrissage	3min. lent	3 min. lent
Pause	25 min.	15 min.
Détente (*)	20 min.	20 min.
Apprêt	+/- 60 min.	+/- 50 min.
Cuisson	+/- 45 min / 235°C	+/- 50 min. / 230° C

## Samson - Sagittaire

**Samson** est une farine prête à l'emploi et spécialement conçue pour les enfants avec attention particulière pour une nutrition saine. Le pain contient des germes de blé pour leur richesse en minéraux, lipides, vitamines et des sons d'avoine pour leurs fibres alimentaires. Ce pain est pauvre en graisses et 100 % végétal.

*C'est un pain gris moyen.*

Attention, la farine Samson contient déjà du sel

**Sagittaire** est une farine prête à l'emploi contenant 10 céréales. Cette farine est composée de farine de froment, Orge, Millet ...

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Samson</b>	600 g	20 g	-
<b>Sagittaire</b>	600 g	20 g	17 g

### Méthode de travail

	Samson	Sagittaire
Pétrissage	3 min. lent	5 min. lent
Préfermentation	20 min.	
Pause	20 min.	15min.
Détente (*)		20 min.
Apprêt	+/- 60 min.	+/- 70 min.
Cuisson	+/- 45 min / 230°C	+/- 45 min / 235°C

## Seigle - Seigle Noir

**Seigle** est un mélange de farines dont la particularité est la haute teneur en seigle +/- 60 % spécialement sélectionné. Panification simple qui ne nécessite aucune attention particulière. Permet d'obtenir un pain au goût prononcé de seigle, une mie bien aérée et une conservation prolongée.  
*C'est un pain très serré.*

**Seigle Noir** est un mélange de farines de seigle 100 % complète.  
*C'est un pain allemand serré.*

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Seigle</b>	610 g	20 g	17 g
<b>Seigle Noir</b>	600 g	40 g	20 g

### Méthode de travail

	Seigle	Seigle Noir
Pétrissage	3 min. lent	5 min. lent
Pause	30 min.	-
Détente (*)	-	-
Apprêt	+/- 60 min.	+/- 50 min.
Cuisson	+/- 45 min / 235°C	+/- 50 min. / 235° C

## Silhouet - Vitaligne

**Silhouet** est un mélange de farines de froment et de seigle, 100% intégral, riche en fibre et à conseiller pour toute diète amaigrissante. Le goût prononcé du mélange de froment et de seigle est renforcé par la présence de levain.

**Vitaligne** est un pain complet à partir d'une farine intégrale de froment et de seigle. Riche en glucides, il soutiendra votre organisme en lui fournissant une énergie à résorption lente. Vous resterez ainsi en forme plus longtemps. C'est une farine pour pain de régime riche en fibre il facilite également le transit.  
*C'est un pain pour la santé.*

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Silhouet</b>	630 g	30 g	17 g
<b>Vitaligne</b>	630 g	20 g	17 g

### Méthode de travail

	Silhouet	Vitaligne
Pétrissage	5 min. lent	5 min. lent
Pause	10 min.	10 min.
Détente (*)	20 min.	20 min.
Apprêt	+/- 50 min.	+/- 50 min.
Cuisson	+/- 50 min / 230°C	+/- 50 min. / 230° C