



## Index

Amaro	1
Boscus	2
Bouquet	1
Campus	2
Chasseur	2
6 Céréales	3
7 Céréales	3
Forêt Noir	4
13 Graines	3
Multi 6+4	3
Poesta	2
Protection	4
Soja	4
Oméga 3	2
Sirocco	3
VitaKorn	4

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

## MULTI CEREALES

### Amaro - Bouquet

**Amaro** est une farine prête à l'emploi avec un goût de germes de blé grillés. Pain multicéréales brun foncé avec petits grains de maïs et de germes de blé soufflés. Très digeste et à la mie très molle.  
*C'est un pain foncé.*

**Bouquet** est une farine prête à l'emploi, c'est un pain fermier avec des graines de sésame, pavot, lin, tournesol  
*C'est un pain demi-gris.*

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Amaro</b>	600 g	20 g	17 g
<b>Bouquet</b>	590-600 g	20 g	17 g

### Méthode de travail

	Amaro	Bouquet
Pétrissage	3 min. lent	3 min. lent
Pause	50 min.	10-15 min.
Détente (*)	-	20 min.
Apprêt	+/- 70 min.	+/- 70 min.
Cuisson	+/- 30 min / 230°C	+/- 45 min. / 235° C

**Boscus - Chasseur - Poesta**

**Boscus** est un mélange prêt à l'emploi pour la préparation de pains et petits pains multicéréales foncés

**Chasseur** est une farine prête à l'emploi constituée de graines de tournesol, de graines de lin, de fèves et flocons de soja. L'arôme typique provient de la farine de seigle et de l'extrait de levain naturel. L'incorporation à ce mélange de son de soja garantit un taux respectable de fibres. **C'est un pain moitié gris.**

**Poesta** est prête à l'emploi pour pains spéciaux multigrains.

**Recette**

	1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Boscus</b>		530 g	20-25 g	-
<b>Chasseur</b>		590-600 g	25 g	17 g
<b>Poesta</b>		520 g	10 g	5 g

**Méthode de travail**

	<b>Boscus</b>	<b>Chasseur</b>	<b>Poesta</b>
Pétrissage	3min. lent	3 min. lent	3 min. lent
Pause	10-15 min.	10-15 min.	20 min.
Détente (*)	20 min.	20 min.	-
Apprêt	+/- 70 min.	+/- 70 min.	+/- 60 min.
Cuisson	+/- 45 min / 235°C	+/- 45 min. / 235° C	+/- 45 min / 235° C

**Campus - Oméga 3**

**Campus** est une farine prête à l'emploi pour un pain multicéréales. A base de graines de citrouille et feuilles d'ortie.  
**Très bon en petite miche.**

**Oméga 3** est un mélange prêt à l'emploi pour la préparation d'un délicieux pain multi-céréales léger. Il contient une quantité royale de graines de lin brunes et jaunes. 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.

**C'est un pain gris moyen.**

**Recette**

	1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Campus</b>		570-590 g	25 g	17 g
<b>Oméga 3</b>		570-590 g	20 g	-

**Méthode de travail**

	<b>Campus</b>	<b>Oméga 3</b>
Pétrissage	3 min. lent	3 min. lent
Pause	10-15 min.	20 min.
Détente (*)	20 min.	20 min.
Apprêt	+/- 70 min.	+/- 60-70 min.
Cuisson	+/- 45 min / 235°C	+/- 45 min. / 235° C

## 6 Céréales - 7 Céréales - 13 Graines

**6 Céréales** est un mélange de farines de froment et de moutures intégrales d'épeautre, de seigle, d'avoine, d'orge et de maïs.  
*C'est un pain gris, très serré.*

**7 Céréales** est une farine demi-intégrale prête à l'emploi. Les céréales utilisées sont: seigle, épeautre, maïs, avoine, orge, riz et soja. Les graines aromatiques de seigle et d'épeautre garantissent une bonne conservation. C'est une farine plus fine, plus moulue que le 6 céréales.  
*C'est un pain gris moyen.*

**13 Graines** est une farine de froment, d'épeautre, de seigle, d'avoine, d'orge, de maïs, de sarrasin avec des graines de sésame, pavot, lin, tournesol, soja, potiron.  
*C'est un pain familial original.*

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>6 Céréales</b>	560 g	20 g	17 g
<b>7 Céréales</b>	580 g	25 g	17 g
<b>13 Graines</b>	600 g	30-40 g	17 g

### Méthode de travail

	6 Céréales	7 Céréales	13 Graines
Pétrissage	3min. lent	3 min. lent	3 min. lent
Pause	25 min.	25 min.	20 min.
Détente (*)	20 min.	20 min.	20 min.
Apprêt	+/- 60 min.	+/- 60-70 min.	+/- 45 min.
Cuisson	+/- 45 min / 235°C	+/- 45 min. / 235° C	+/- 45 min / 235° C

## Multigrains 6+4 - Sirocco

**Multigrains 6+4** est une farine prête à l'emploi contenant 6 céréales et 4 sortes de graines différentes. Cette farine est composée de farine de froment forte, de farine de seigle, de maïs, de flocons d'avoine, d'orge et de millet. les graines de tournesol, de soja, de lin et de sésame complètent ce mélange spécial.  
*C'est un pain demi gris, monte facilement.*

**Sirocco** est une farine composée prête à l'emploi pour un pain multigrains. Une dose abondante de graines de tournesol, de lin, de flocons d'avoine et de soja assure un arôme délicieusement croquant. Cette farine assez lourde peut être travaillée pure ou en mélange avec de la farine blanche (2/3 - 1/3).  
*C'est un pain gris moyen.*

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Multigrains 6+4</b>	590-600 g	20 g	17 g
<b>Sirocco</b>	600-620 g	17 g	25 g

### Méthode de travail

	Multigrains 6+4	Sirocco
Pétrissage	5 min. lent	3 min. lent
Pause	10-15 min.	10-15 min.
Détente (*)	20 min.	20 min.
Apprêt	+/- 70 min.	+/- 70 min.
Cuisson	+/- 45 min / 235°C	+/- 45 min. / 235° C

## Protection - Soja - Vita Bouquet

**Protection** est prête à l'emploi pour pains spéciaux multigrains, appauvrie en sodium. Riche en soja pour le coeur !  
Attention : Contient déjà du sel **C'est un pain foncé.**

**Soja** est un mélange original, riche en protéines végétales à base de soja. **C'est un pain légèrement jaunâtre.**

**Vita Bouquet** est prête à l'emploi pour pains spéciaux multigrains, 50 % intégral avec du tournesol, orge, millet et du soja **C'est un pain foncé.**

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Protection</b>	570-590 g	25 g	-
<b>Soja</b>	600 g	20 g	17 g
<b>Vita Bouquet</b>	600 g	30 g	17 g

### Méthode de travail

	Protection	Soja	Vita Bouquet
Pétrissage	5min. lent	3 min. lent	6 min. lent
Pause	10-15 min.	20 min.	15 min.
Détente (*)	20 min.	25 min.	10 min.
Apprêt	+/- 70 min.	+/- 60 min.	+/- 50-55 min.
Cuisson	+/- 45 min / 235°C	+/- 45 min. / 235° C	+/- 45 min / 230° C

## Forêt Noir - Vitakorn

**Forêt Noir** c'est un pain noir composé de farines de froment, seigle, épeautre, plus 6 graines et du malt naturel. Idéal pour accompagner le fromage. **Pain foncé.**

**Vitakorn** est un mélange prêt à l'emploi pour la confection de pains. **Pain foncé.**

### Recette

1000 g de farine	Eau	Levure	Sel
<b>Forêt Noir</b>	600 g	50 g	17 g
<b>Vitakorn</b>	600 g	30 g	20 g

### Méthode de travail

	Forêt Noir	Vitakorn
Pétrissage	3 min. lent	3 min. lent
Pause	25 min.	20 min.
Détente (*)	-	-
Apprêt	+/- 60 min.	+/- 50 min.
Cuisson	+/- 40 min / 235°C	+/- 45 min. / 235° C