

Céréales complètes

Riche en fibres, plein de saveur



 puratos
Food Innovation for Good



Table des matières

Tendances du marché et des consommateurs	p. 4
Anecdotes sur les céréales complètes	p. 5
Recettes : Pain gris 50-50	p. 6
Recettes : Pain complet	p. 8
Recettes : Flocons	p. 10
Recettes : Pistolets	p. 12
Recettes : Pura Malté	p. 14
Astuces	p. 15
Assortiment	p. 16
Produit à l'honneur	p. 18

Tendances du marché et des consommateurs

Les types de pain les plus populaires en Belgique sont¹ :

39%

Blanc

38%

Gris

30%

Multicéréales

22%

Complet

Les Belges considèrent le pain complet comme sain et délicieux.²

90%

pensent que le pain complet est sain³

75%

sont d'accord que le pain complet rend le pain meilleur

Les Belges ont l'intention de manger plus de pain complet⁴

Flandre

34%

Wallonie et Bruxelles

37%

Anecdotes sur les céréales complètes

Le pain complet est bon pour la santé



Une tranche de pain complet contient 6,6 grammes de fibres pour 100 grammes, tandis qu'une tranche de pain gris en contient 4,4 grammes pour 100 grammes.



Le pain complet contribue à un bon fonctionnement intestinal, une digestion optimale, et aide à prolonger la sensation de satiété.



Il réduit le risque de maladies cardiovasculaire.



Il réduit le risque de cancer du côlon.



Il diminue le risque de diabète.



Savais-tu que...



... une céréale est composée de différentes parties ? La partie intérieure du grain, **l'amande**, est principalement constituée de glucides et de protéines. Dans la couche extérieure du grain se trouvent **le son** et **le germe**, qui contiennent la plupart des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux. Si l'on moult l'ensemble du grain, toutes ces substances nutritives se retrouvent dans la farine complète.

... pour le pain complet, l'intégralité de la céréale est moulue.

.. la législation belge stipule qu'il doit être fabriqué avec 100 % de farine complète.

Source : (1)(3)(4) Institut Pain & Santé 2023

Source : (2) Taste Tomorrow 2023

Pain gris

50-50 Pain gris Soft'R Brown Acti-Plus



INGRÉDIENTS

Pâte	g	%
Farine de blé 11,5/680	500	50
Farine complète finement moulue 100%	500	50
Eau ±	600	60
Levure fraîche	20	2
Sel	17	1,7
Puratos Sapore Salome	30	3
Puratos Soft'R Brown Acti-Plus	20	2

MÉTHODE OPÉRATOIRE

Pétrissage	
Temps de pétrissage	7 min. en 1 ^{re} vitesse et 4 min. en 2 ^e vitesse.
Température de la pâte	25°C
Fermentation en masse	5 min., couvrir la pâte avec du film plastique à température ambiante.
Peser	920 g
Opération après pesée	Former en boules et couvrir avec du film plastique à température ambiante.
2 ^{ème} fermentation	20 min. à température ambiante.

Façonnage	
Façonnage	Allongez la pâte et disposez-la dans des moules à pain rectangulaires.
Fermentation finale	80 min., 28°C, 80% de H.R.

Décoration avant la cuisson	
	5 min. avant la cuisson, saupoudrez les pains de farine et faites des incisions.

Cuisson	
Type de four	Four à convection
Température	240°C en haut, 250°C en bas.
Cléf du four	3 litres
Cuisson	45 min.

Étapes de cuisson :				
Étape	Durée	Température en haut	Température en bas	Cléf du four
1	5 min.	240°C	250°C	
2	32 min.	210°C	220°C	
3	8 min.	225°C	230°C	Ouverte

Pain gris

Pain gris 50-50 Soft'R Brown Acti-Plus avec Softgrain



INGRÉDIENTS

Pâte	g	%
Farine de blé 11,5/680	500	50
Farine complète finement moulue 100%	500	50
Eau ±	600	60
Levure fraîche	22	2,2
Sel	17	1,7
Puratos Softgrain Sprouted Oat CL	300	30
Puratos Sapore Salome	30	3
Puratos Soft'R Brown Acti-Plus	20	2

Tip	
	Ajoutez Puratos Softgrain Sprouted Oat CL après le pétrissage de la pâte de base. Mélangez brièvement jusqu'à obtenir une pâte uniforme.

MÉTHODE OPÉRATOIRE

Pétrissage	
Temps de pétrissage	7 min. en 1 ^{re} vitesse et 4 min. en 2 ^e vitesse.
Température de la pâte	25°C
Fermentation en masse	5 min., couvrir la pâte avec du film plastique à température ambiante. Après 15 min., appliquez une deuxième pousse (appoint).
Peser	720 g
Opération après pesée	Former en boules et couvrir avec du film plastique à température ambiante.
2 ^{ème} fermentation	20 min. à température ambiante.

Façonnage	
Façonnage	Donner la forme d'un boulot.
Opération après façonnage	Humidifier légèrement les morceaux de pâte façonnés et les rouler dans les flocons de blé fins. Ensuite, le placer sur un appareil à enfourner ou sur une plaque de cuisson.
Fermentation finale	80 min., 28°C, 80% de H.R.

Décoration avant la cuisson	
	5 minutes avant la cuisson, saupoudrez les pains de farine et faites des incisions.

Cuisson	
Type de four	Four à convection
Température	240°C en haut, 250°C en bas.
Cléf du four	3 litres
Cuisson	45 min.

Étapes de cuisson :				
Étape	Durée	Température en haut	Température en bas	Cléf du four
1	5 min.	240°C	250°C	
2	32 min.	210°C	220°C	
3	8 min.	225°C	230°C	Ouverte

Pain complet

Pain 100% de farine complète finement moulue



Pain complet

Pain 100% de farine complète finement moulue avec Softgrain



INGRÉDIENTS

Pâte	g	%
Farine complète finement moulue 100%	1000	100
Eau ±	670	67
Levure fraîche	22	2,2
Sel	17	1,7
Puratos Rustic Acti-Plus ou Rustic CL	50	5
Puratos Sapore Traviata	30	3

MÉTHODE OPÉRATOIRE

Pétrissage	
Temps de pétrissage	7 min. en 1 ^{re} vitesse et 4 min. en 2 ^e vitesse.
Température de la pâte	26°C
Fermentation en masse	5 min., couvrir la pâte avec du film plastique à température ambiante.
Peser	920 g
Opération après pesée	Former en boules et couvrir avec du film plastique à température ambiante.
2 ^{ème} fermentation	20 min. à température ambiante.

Façonnage	
Façonnage	Donne la forme d'un boulot.
Opération après façonnage	Déposer la pièce de pâte façonnée sur un appareil à enfourner ou sur une plaque de cuisson.
Fermentation finale	80 min., 28°C, 80% de H.R.

Décoration avant la cuisson	
5 min. avant la cuisson, saupoudrez les pains de farine et faites des incisions.	

Cuisson	
Type de four	Four à convection
Température	240°C en haut, 250°C en bas.
Cléf du four	3 litres
Cuisson	45 min.
Étapes de cuisson :	

Étape	Durée	Température en haut	Température en bas	Cléf du four
1	5 min.	240°C	250°C	
2	32 min.	210°C	220°C	
3	8 min.	225°C	230°C	Ouverte

INGRÉDIENTS

Pâte	g	%
Farine complète finement moulue 100%	1000	100
Eau ±	670	67
Levure fraîche	22	2,2
Sel	17	1,7
Puratos Softgrain Sprouted Rye CL	250	25
Puratos Rustic Acti-Plus ou Rustic CL	50	5
Puratos Sapore Traviata	30	3

Tip	
Ajoutez Puratos Softgrain Sprouted Rye CL après le pétrissage de la pâte de base. Mélangez brièvement jusqu'à obtenir une pâte uniforme.	

MÉTHODE OPÉRATOIRE

Pétrissage	
Temps de pétrissage	7 min. en 1 ^{re} vitesse et 4 min. en 2 ^e vitesse.
Température de la pâte	26°C
Fermentation en masse	5 min., couvrir la pâte avec du film plastique à température ambiante.
Peser	720 g
Opération après pesée	Former en boules et couvrir avec du film plastique à température ambiante.
2 ^{ème} fermentation	20 min. à température ambiante.

Façonnage	
Façonnage	Façonner en forme de boule et ne pas trop fermer à la fin.
Opération après façonnage	Déposer la pièce de pâte façonnée sur un appareil à enfourner ou sur une plaque de cuisson.
Fermentation finale	80 min., 28°C, 80% de H.R.

Décoration avant la cuisson	
5 min. avant la cuisson, saupoudrez les pains de farine et faites des incisions.	

Cuisson	
Type de four	Four à convection
Température	240°C en haut, 250°C en bas.
Cléf du four	3 litres
Cuisson	45 min.
Étapes de cuisson :	

Étape	Durée	Température en haut	Température en bas	Cléf du four
1	5 min.	240°C	250°C	
2	32 min.	210°C	220°C	
3	8 min.	225°C	230°C	Ouverte



INGRÉDIENTS

Pâte	g	%
Flocons de blé	1000	100
Eau ±	770	77
Levure fraîche	22	2,2
Sel	17	1,7
Puratos Rustic Acti-Plus ou Rustic CL	100	10
Puratos Sapore Oberto	10	1

MÉTHODE OPÉRATOIRE



INGRÉDIENTS

Pâte	g	%
Flocons de blé	1000	100
Eau ±	770	77
Levure fraîche	22	2,2
Sel	17	1,7
Puratos Softgrain Spelt CL	250	25
Puratos Rustic Acti-Plus ou Rustic CL	100	10
Puratos Sapore Oberto	10	1

Tip
Ajoutez **Puratos Softgrain Spelt CL** après le pétrissage de la pâte de base. Mélangez brièvement jusqu'à obtenir une pâte uniforme.

MÉTHODE OPÉRATOIRE

</

Pistolets

Pistolets gris



INGRÉDIENTS

Pâte	g	%
Farine de blé 11,5/680	650	65
Farine complète finement moulue 100%	300	30
Eau ±	560	56
Flocons de blé	50	5
Levure fraîche	45	4,5
Sel	17	1,7
Puratos Sapore Oracolo	50	5
Puratos \$500 Acti-Plus	30	3
Puratos Rustic Acti-Plus ou Rustic CL	30	3

MÉTHODE OPÉRATOIRE

Pistolets

Pistolets gris avec Softgrain



INGRÉDIENTS

Pâte	g	%
Farine de blé 11,5/680	650	65
Farine complète finement moulue 100%	300	30
Eau ±	560	56
Flocons de blé	50	5
Levure fraîche	45	4,5
Sel	17	1,7
Puratos Softgrain 5 CL	200	20
Puratos Sapore Oracolo	50	5
Puratos \$500 Acti-Plus	30	3
Puratos Rustic Acti-Plus ou Rustic CL	30	3

Tip
Ajoutez **Puratos Softgrain 5 CL** après le pétrissage de la pâte de base. Mélangez brièvement jusqu'à obtenir une pâte uniforme.

MÉTHODE OPÉRATOIRE



INGRÉDIENTS

Pâte	g	%
Farine de blé 11,5/680	800	80
Eau ±	670	67
Farine de seigle	100	10
Levure fraîche	20	2
Sel	17	1,7
Puratos Pura Malte 10%	100	10
Puratos Soft'R Brown Acti-Plus	20	2

MÉTHODE OPÉRATOIRE

Pétrissage	
Temps de pétrissage	6 min. en 1 ^{re} vitesse et 4 min. en 2 ^e vitesse.
Température de la pâte	25°C
Fermentation en masse	5 min., couvrir la pâte avec du film plastique à température ambiante.
Peser	720 g
Opération après pesée	Former en boules et couvrir avec du film plastique à température ambiante.
2 ^{ème} fermentation	20 min.

Façonnage	
Façonnage	Allongez la pâte et disposez-la dans des moules à pain rectangulaires.
Fermentation finale	80 min., 28°C, 80% de H.R.

Décoration avant la cuisson	
	5 min. avant la cuisson, saupoudrez les pains de farine et faites des incisions.

Façonnage	
Type de four	Four à convection
Température	240°C en haut, 250°C en bas.
Cléf du four	3 litres
Cuisson	45 min.

Étapes de cuisson :

Étape	Durée	Température en haut	Température en bas	Cléf du four
1	5 min.	240°C	250°C	
2	32 min.	210°C	220°C	
3	8 min.	225°C	230°C	Ouverte

Astuces et conseils



À quoi devez-vous faire attention lorsque vous préparez du pain complet ?

✓	Farine
	Fine
	Grossière
	Déjà améliorée par la minoterie

✓	Qualité des flocons
---	----------------------------

✓	% de céréales complètes
---	--------------------------------

Influence des flocons de blé sur la pâte

💧	Absorption d'eau	+++
🕒	Le temps de pétrissage	+++
🏠	La viscosité de la pâte	++
🌀	La souplesse de la pâte après la première pousse	--
🕒	Fermentation finale	++

Pourquoi avez-vous besoin d'un améliorant adapté pour le pain gris ?

- ✓ Plus de volume
- ✓ Meilleure manipulation de la pâte
- ✓ Meilleure tolérance
- ✓ Meilleure absorption d'eau
- ✓ Durée de conservation plus longue
- ✓ Meilleure structure de mie
- ✓ Mie élastique



Soft'R Brown Acti-Plus Bag 20 kg pour plus de fraîcheur

Ref. 4023694

Mode d'emploi pour un pain à la farine de céréales complètes fine

% DE FARINE DE CÉRÉALES COMPLÈTES FINES	0%	30%	50%	100%
Soft'R White Acti-Plus	2%	2%	-	-
Soft'R White Sense	3-4%	3-4%	-	-
Soft'R White Sense Extra	3-4%	3-4%	-	-
Soft'R Brown Acti-Plus	(2%)	2%	2%	-
Rustic CL	-	-	2,5%	5%
Rustic Acti-Plus	-	-	2,5%	5%

Mode d'emploi pour un pain aux flocons de blé

% DE FLOCONS DE BLÉ	0%	20%	40%	60%	80%	100%
Soft'R White Acti-Plus	2%	2%	-	-	-	-
Soft'R White Sense	3-4%	3-4%	-	-	-	-
Soft'R White Sense Extra	3-4%	3-4%	-	-	-	-
Soft'R Brown Acti-Plus	(2%)	2%	-	-	-	-
Rustic CL	-	-	4%	6%	8%	10%
Rustic Acti-Plus	-	-	4%	6%	8%	10%

Produit à l'honneur

Améliorants

Soft'R Brown Acti-Plus

Un améliorant à haute performance pour les pains contenant jusqu'à 50% de farine complète ou jusqu'à 20% de flocons de blé, la nouvelle formule donne encore plus de fraîcheur à vos produits.

Rustic Acti-Plus

Améliorant en poudre à haute performance pour pains complets et autres pains gris et petits pains spéciaux. Il donne la bonne fraîcheur au pain complet.

Rustic CL

Améliorant en poudre haute performance pour pains complets et autres pains gris spéciaux, ainsi que pour les petits pains. Il permet d'obtenir plus de fraîcheur pour le pain complet. Clean Label.

S500 Acti-Plus

Améliorant en poudre polyvalent pour obtenir des produits croustillants. Il offre d'excellentes performances et confère de la tolérance à vos pâtes.

Mix à Pain

Pura Malté

Mélange de farine 10% en poudre et sans sel pour la préparation de pains maltés enrichis en fibres et au goût prononcé. Clean Label.



Levains



Sapore Salome

Sapore Salome est un levain de seigle brun foncé pasteurisé avec une goût malté et légèrement torréfié. Il a un profil aromatique fort et caractéristique.

Sapore Traviata

Levain de seigle doux déshydraté aux notes fruitées. Idéal pour les pistolets et les baguettes. Clean Label.

Sapore Oberto

Levain de seigle déshydraté aux notes grillées, qui trouve son origine dans les pays baltes. Idéal pour les pains complets et multicéréales. Clean Label.

Softgrain



Softgrain, une gamme de mélanges de grains prétrempés dans un levain liquide. Cela confère aux grains une saveur délicieuse et pleine, tout en garantissant leur douceur pendant et après la cuisson.

Softgrain Sprouted Oat CL

Avoine germée, précuite, moelleuse et pré-trempée dans un levain naturel. Grâce au levain et à la fermentation, il a un goût unique. Cela vous permet de créer sans effort de nouveaux types de pain. Clean Label.

Softgrain Sprouted Rye CL

Grains de seigle germés, précuits, moelleux et pré-trempés dans un levain de seigle naturel. Grâce au levain et à la fermentation, elles ont un goût unique. Cela vous permet de créer sans effort de nouveaux types de pain. Clean Label.

Softgrain Spelt CL

Grains d'épeautre précuits, moelleux et pré-trempés dans un levain naturel. Grâce au levain et à la fermentation, elles ont un goût unique. Cela vous permet de créer sans effort de nouveaux types de pain. Clean Label.

Softgrain 5 CL

Mélange de grains (seigle, graines de tournesol, de lin brun et blond, froment et épeautre) précuits, moelleux et pré-trempés dans un levain naturel. Grâce au levain et à la fermentation, elles ont un goût unique. Cela vous permet de créer sans effort de nouveaux types de pain. Clean Label.

Pour toute question concernant les recettes
n'hésitez pas à contacter nos conseillers techniques :



Michaël Devillé
Démonstrateur
Boulangerie

mdeville@puratos.com
GSM: 0499 55 04 59



Stéphane Vandersteen
Démonstrateur
Boulangerie

svandersteen@puratos.com
GSM: 0474 94 17 61