



Freitagsbrot

Hydratation 68%
Préparation 15 à 36h

	POIDS TOTAL APPROX.	1000g	2000g	4200g	HYDR
[levain de seigle]					
2,5% levain chef seigle		13g	25g	50g	
5,5% seigle CADI		27g	55g	110g	
10% eau		50g	100g	200g	10%

Mélanger les ingrédients. Laisser pousser 8h à T° ambiante.

[farines]					
80% blé mi-blanche		400g	800g	1600g	
10% seigle CADI		50g	100g	200g	
10% épeautre bise		50g	100g	200g	
[ferment]					
18% levain seigle		90g	180g	360g	
[autres]					
1,8% sel		9g	18g	36g	
65% eau		325g	650g	1300g	65%
4% graines de tournesol grillées		20g	40g	80g	
4% graines de lin		20g	40g	80g	

Pointage min. 13h

Mélanger les ingrédients sans trop pétrir.

Repos 1 heure à T° ambiante, puis 3 rabats sur 2 heures.

Mettre au froid min. 10h

Façonnage / Apprêt 1h

Mettre en banneton. Repos 1h à T° ambiante

Cuisson

~50min. 260° (four à bois) //// ~40min. 250° (cocotte)

