

# Demi-baguettes aux 2 flocons

Temps de préparation : 45 min  
Temps de cuisson : 20 à 25 min



## Ingrédients

- 1 sachet de levure Gourmandises® Pains
- 310 g d'eau
- 300 g de farine semi complète bio Type 110 (Auchan Bio)
- 200 g de farine Type 55
- 40 g de flocons d'avoine (Auchan Bio)
- 40 g de flocons d'épeautre (Auchan Bio)
- QS de flocons d'épeautre pour la croûte

## Déroulé au Cook'in®:

Tempérer l'eau et la levure 30 sec/40°C/vit 2.

Incorporer les farines, mélanger 15 sec/vit 4.

Ajouter les flocons d'avoine et d'épeautre. Mélanger 10 sec/vit 3.

Pétrir 2 min/pétrin.

\* Transvaser dans un cul de poule, filmer. Laisser doubler de volume (environ 20min).

Rabattre sur le tapis Roull'pat fariné et partager en 4 pâtons égaux.

Aplatir avec la paume des mains. Plier au 2/3, souder. Plier le 2ème tiers. Souder. Plier en 2 et souder.

Faire rouler sous les paumes et façonner les 4 baguettes.






Vaporiser généreusement d'eau, parsemer de flocons d'épeautre.

Vaporiser à nouveau d'eau et saupoudrer de farine T110.

Scarifier largement à l'aide de l'incisette.

Couvrir d'un torchon et d'une toile Silpain®. Laisser pousser au moins 20 min.

Enfourner 20 à 25 min. (dans mon demi-four bas à 250°C)

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Levure, eau	30 sec	40°C	2	
	Farine T110, Farine T55	15 sec		4	
	Flocons avoine et épeautre	10 sec		3	
		2 min			

## Version classique:

Mélanger les farines et la levure. Ajouter l'eau et mélanger au racloir, ajouter les 2 flocons. Pétrir au moins 5 min sur le plan de travail fariné.\*

## Ma touche perso :

Placer verticalement à la sortie du four.(pour le croustillant)

Pour la levure [ici](#) : code BEA05248