

Plaisirs Gourmands d'Isa

Baguette Paysanne aux Graines de Lin

Pour 2 baguettes :

- La veille, préparation du Poolish :

Farine T80	100g
Eau	150 g
Levure fraîche	2 g
Graines de lin brun	10 g
Graines de lin doré	7 g

Mélangez et laissez 12 heures à température ambiante.

- Le jour J :

Reprendre la poolish et ajouter :

Farine T65	300 g
Eau	130 g
Levure fraîche	3 g
sel	7,5 g

Programme pâte dans la MAP :pointage 1h30

Dégazer et détendre 15 minutes

Façonnez et apprêt 45 minutes

Coup de buée et enfourner 25 min à 250°C.

