

UN DÉLICE JUSQU'À LA DERNIÈRE FIBRE



**LE GUIDE DES PLUS SAVOUREUX PAINS
RICHES EN FIBRES**

SAIN ET DÉLICIEUX, JUSQU'À LA DERNIÈRE FIBRE

Cher boulanger, chère boulangère,

Adopter un mode de vie sain n'est pas une tendance, il s'agit d'un engagement permanent. Une manière d'y parvenir est d'opter pour une alimentation riche en fibres, et pour ce faire, les boulangers ont la solution : des pains riches en fibres ! Un choix sain jusqu'à la dernière fibre. En proposant ces pains dans votre boulangerie, vous offrirez à vos clients exactement ce qu'ils recherchent.

À vous les fibres

Nos mélanges Artipan et Artipur prêts à l'emploi contenant au moins 10 % de fibres vous permettent de préparer rapidement ces pains sains et savoureux très prisés de vos clients. Et sains, ils le sont sans conteste : 4 à 6 tranches par jour apportent déjà une bonne dose des apports journaliers recommandés en fibres. Des fibres qui contribuent à leur tour à une digestion optimale et au bon fonctionnement des intestins. Les fibres améliorent le transit intestinal, évitant ainsi toute lésion ou irritation qui pourrait provoquer à terme un cancer de l'intestin. Ces mêmes fibres produisent également des acides gras dans l'intestin et le gardent en bonne santé grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires. Le pain riche en fibres, un allié santé incontournable !

À vos côtés pour convaincre vos clients

Nous nous faisons un plaisir de vous aider à convaincre vos clients. Dans ce livret de recettes pratique, vous trouverez une sélection de 4 mélanges pour vous lancer. Nous vous donnons en outre de nombreux conseils pour persuader vos clients d'opter pour du pain riche en fibres.

Profitez-en bien !



LE SAVIEZ-VOUS ?



Les fibres alimentaires sont essentielles à une alimentation équilibrée.



90g de fibres/jour

- ✓ Apport recommandé en fibres pour un sentiment de satiété
- ✓ Diminution du risque de développer des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2



4 à 6 tranches de pain complet sont déjà bénéfiques pour la santé.

De plus, le pain complet est un produit de base abordable, qui s'intègre dans une alimentation saine et durable.



Le pain est une excellente alternative végétale aux protéines d'origine animale.

Lorsque les gens cherchent des alternatives végétales aux protéines d'origine animale, ils ne pensent pas tout de suite au pain. Il contient pourtant des fibres alimentaires essentielles, des glucides et des protéines, ce qui en fait un produit unique. Du point de vue de sa composition, il dépasse de loin de nombreux aliments, nous pouvons donc sans hésiter lui accorder le titre de « super aliment ».



80 % des consommateurs considèrent le pain comme un aliment sain, nutritif, naturel, savoureux et accessible.



Il existe une réglementation concernant la dénomination des pains riches en fibres.

Le mention « source de fibres » peut être utilisée à condition que la teneur en fibres équivaille à au moins 3 g/100 g ou 1,5 g/100 kcal. Cela concerne le pain gris et le pain multicéréales. La mention « riche en fibres » peut uniquement être employée lorsque la teneur en fibres est de minimum 6 g/100 g ou 3 g/100 kcal. Tel est le cas du pain complet et du pain de seigle.

Saviez-vous que le terme « complet » peut uniquement être utilisé pour le pain composé de farine 100 % complète ?



Le pain complet est non seulement le pain le plus riche en fibres, mais également le plus sain.

Il n'y a que le pain complet qui utilise l'ensemble du grain. Vu qu'il contient encore toutes les fibres, toutes les vitamines et tous les minéraux, ce pain mérite qu'on lui donne la préférence.



Les fibres font travailler vos intestins, ce qui facilite l'absorption de tous les nutriments.

Source : www.painetsante.be

PAIN MULTICÉRÉALES RICHE EN FIBRES

ARTIPAN APPAUVRI EN GLUCIDES

L'atout santé

Tous les bienfaits du pain se retrouvent dans ce pain multicéréales riche en fibres et en protéines, qui a toutefois une faible teneur en glucides et en sel*. De quoi se faire plaisir sainement !

Ingrédients

Composition de la pâte	%
Artipan Appauvri en glucides	100 %
Eau	63 %
Levure	2,5 - 3 %

Artipan Appauvri en glucides contient déjà du sel.

Préparation

Pétrissage	jusqu'à obtention d'une pâte souple
Type de spirale	suffisamment longtemps en 1 ^e vitesse afin de maximiser l'absorption de l'eau (5 à 8 minutes). Pétrissage en 2 ^e vitesse jusqu'au lissage de la pâte.
Température de la pâte	25 - 26 °C
Pointage	15 - 20 minutes
Détente	20 minutes
Apprêt	60 - 70 minutes
Cuisson	40 - 50 minutes / 225 °C

** si le pain est préparé en suivant notre recette de base.*





PAIN MULTICÉRÉALES COMPLET

ARTIPAN SIROCCO

Le meilleur du grain

Impossible de résister à ce délicieux pain multicéréales complet (blé, seigle, avoine, orge) à la couleur brun foncé. Son goût riche, agrémenté des graines les plus savoureuses (graines de tournesol, graines de lin et flocons de soja), ne manquera pas de mettre l'eau à la bouche à vos clients. Vous vous devez de le proposer dans votre boulangerie !

Ingrédients

Composition de la pâte	%
Artipan Sirocco	100 %
Eau	63 %
Levure	2 - 2,5 %

Sel : selon les prescriptions légales.

Préparation

Pétrissage	jusqu'à obtention d'une pâte souple
Type de spirale	suffisamment longtemps en 1 ^{re} vitesse afin de maximiser l'absorption de l'eau (5 à 8 minutes). Pétrissage en 2 ^e vitesse jusqu'au lissage de la pâte.
Type de pétrin à bras	10 minutes lentement, 20-25 minutes rapidement
Température de la pâte	25 - 26 °C
Pointage	15 - 20 minutes
Détente	20 minutes
Apprêt	60 - 70 minutes
Cuisson	40 - 50 minutes / 225 °C

PAIN MULTICÉRÉALES COMPLET COMPACT

ARTIPAN FINESSE

Le préféré de tous

Un pain complet assez foncé et compact, à base de farine de blé, de farine de seigle et de son grossièrement moulus. Un plaisir sain pour les petits et les grands !

Ingrédients

Composition de la pâte	%
Artipan Finesse	100 %
Eau	60 %
Levure	2 - 2,5 %

Sel : selon les prescriptions légales.

Préparation

Pétrissage	7 minutes lentement, 4 minutes rapidement
Température de la pâte	25 - 26 °C
Pointage	15 - 20 minutes
Détente	20 minutes
Apprêt	60 - 70 minutes
Cuisson	40 - 50 minutes / 225 °C





PAIN FONCÉ SCANDINAVE

ARTIPUR FJORD

Foncé, consistant et compact

Une bouchée de ce pain foncé et vous aurez l'impression d'être dans le Grand Nord. Le goût de ce pain multicéréales scandinave est sans pareil. Apportez-y la touche finale en le garnissant à votre guise.

Ingrédients

Composition de la pâte	%
Artipur Fjord	100 %
Levure	2 %
Sel	1,5 %
Eau (tiède)	Env. 56 %

Préparation

Mélange	15 minutes lentement
Pétrissage	env. 8 minutes
Température de la pâte	25 - 26 °C
Pointage	± 30 minutes
Pesage	selon le calcul de la matière sèche
Façonnage	façonnez la pâte avec les mains mouillées
Décoration	libre, par exemple avec le mélange de graines sans gluten Dossche Mills
Apprêt	env. 60 minutes
Cuisson	env. 45 minutes, avec un peu de vapeur vu qu'il s'agit d'un pain multicéréales

