



**RECETTES  
AVENA 50 PAIN  
À L'AVOINE**



**Ce set de recettes contient les recettes suivantes:**

- **Avena 50 Pain à l'avoine**
- **Pain de lune à l'avoine avec Avena 50**
- **Overnight Oats- Pain Vita avec Avena 50**
- **Petits pains aux fruits avec Avena 50**
- **Viking Sixpack avec Avena 50**



Recette no: 38311

**Pains spéciaux**

## Avena 50 Pain à l'avoine

Boulangerie

**Poids Matière première / produit**

750 g	Avena 50 Pain à l'avoine	Pistor, no d'art.: 39553
750 g	de farine fleur, type 550	
30 g	de levure de boulangerie	
1'000 g	d'eau, froide	

<b>2'530 g</b>	<b>Total mat. prem.</b>	Dépôt	500 g
- 304 g	12,0 % Perte de poids (%)	Nombre de pièce	5.1
<b>2'226 g</b>	<b>Total du poids de recette</b>	Poids par pièce finie	440 g

**Pétrissage:** Temps de référence à Pétrin à spirale :  
6 minutes en 1<sup>ère</sup> vitesse  
1-3 minutes en 2<sup>ème</sup> vitesse  
Pétrissez bien la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache facilement de la cuve.  
La température idéale de la pâte est 22- 24°C

**Pointage en cuve:** 45-60 minutes

**Façonnage:** Peser en parts de 250 g et façonner en rond. Humidifier légèrement la moitié des pâtons et les tourner dans les flocons d'avoine. Déposer un pâton avec et sans flocons d'avoine, la clé vers le haut, dans un banneton saupoudrés

**Aprêt:** 30-45 minutes à 28° C, 75% d'humidité

**Préparation avant la cuisson:** Dépose les pâtons sur les appareils à enfourner en retournant les bannetons. Inciser dans le sens de la longueur

**Cuisson:** 35-40 minutes à 235° C température tombante à 210° C  
Aborder la cuisson à la vapeur et ouvrez le soupirail à mi-cuisson

Recette no: 38313

**Pains spéciaux**

## Pain de lune à l'avoine avec Avena 50

Boulangerie

**Poids Matière première / produit**

975 g	Avena 50 Pain à l'avoine	Pistor, no d'art.: 39553
975 g	de farine fleur, type 550	
15 g	de levure de boulangerie	
1'500 g	d'eau, froide	

<b>3'465 g</b>	<b>Total mat. prem.</b>	Dépôt	450 g
- 520 g	15,0 % Perte de poids (%)	Nombre de pièce	7.7
<b>2'945 g</b>	<b>Total du poids de recette</b>	Poids par pièce finie	383 g

**Pétrissage:** Temps de référence à Pétrin à spirale :  
6 minutes en 1<sup>ère</sup> vitesse  
4 minutes en 2<sup>ème</sup> vitesse  
La pâte est assez molle, c'est pourquoi il ne faut ajouter 15% d'eau qu'en 2<sup>ème</sup> vitesse, petit à petit.  
Pétrissez bien la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache facilement de la cuve.  
Placez la pâte dans un récipient en plastique vaporisé de tarant (Pistor, no d'art. : 789) et recouvrez-la de plastique  
La température idéale de la pâte est 20-22°C

**Pointage en cuve:** 18-24 heures au frigo, puis 2-3 heures à température ambiante

**Façonnage:** Versez délicatement la pâte sur une table farinée et saupoudrez la surface de flocons d'avoine.  
Découpez des morceaux de pâte rectangulaires, mais plutôt longs. Laissez-les reposer brièvement, puis tournez-les dans de la farine de blé, type 720.  
Déposez-les directement sur des appareils à enfourner

**Apprêt:** 15-20 minutes

**Cuisson:** 35-40 minutes à 235° C température tombante à 210° C  
Aborder la cuisson à la vapeur et ouvrez le soupirail à mi-cuisson



Recette no: 38315

**Pains spéciaux****Overnight Oats- Pain Vita** avec Avena 50

Boulangerie

**Poids**      **Matière première / produit**

720 g Avena 50 Pain à l'avoine      Pistor, no d'art.: 39553

500 g d'eau, froide

720 g de farine fleur, type 550

30 g de levure de boulangerie

500 g d'eau, froide

<b>2'470 g Total mat. prem.</b>	Dépôt	500 g
- 296 g 12,0 % Perte de poids (%)	Nombre de pièce	4.9
<b>2'174 g Total du poids de recette</b>	Poids par pièce finie	440 g

Pré-mélange: Mélanger l'eau et Avena 50, couvrir et laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur

Pétrissage: Temps de référence à Pétrin à spirale :  
6 minutes en 1<sup>ère</sup> vitesse  
1-3 minutes en 2<sup>ème</sup> vitesse  
Pétrissez bien la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache facilement de la cuve.  
La température idéale de la pâte est 22- 24°C

Pointage en cuve: 45-60 minutes

Façonnage: Peser en parts de 250 g et façonner en rond. Humidifier légèrement la moitié des pâtons et les tourner dans les flocons d'avoine. Déposer un pâton avec et sans flocons d'avoine, la clé vers le haut, dans un banneton saupoudrés

Apprêt: 30-45 minutes à 28° C, 75% d'humidité

Préparation avant la cuisson: Dépose les pâtons sur les appareils à enfourner en retournant les bannetons. Inciser dans le sens de la longueur

Cuisson: 35-40 minutes à 235° C température tombante à 210° C  
Aborder la cuisson à la vapeur et ouvrez le soupirail à mi-cuisson



Recette no: 38316

**Pains spéciaux****Petits pains aux fruits** avec Avena 50

Boulangerie

**Poids**      **Matière première / produit**

750 g	Avena 50 Pain à l'avoine	Pistor, no d'art.: 39553
750 g	de farine fleur, type 550	
50 g	de sucre	
30 g	de levure de boulangerie	
1'000 g	d'eau, froide	
250 g	de mélange pour pain aux fruits	

<b>2'830 g</b>	<b>Total mat. prem.</b>	Dépôt	90 g
- 340 g	12,0 % Perte de poids (%)	Nombre de pièce	31.4
<b>2'490 g</b>	<b>Total du poids de recette</b>	Poids par pièce finie	79 g

Pétrissage:

Temps de référence à Pétrin à spirale :

6 minutes en 1<sup>ère</sup> vitesse1-3 minutes en 2<sup>ème</sup> vitesse

Pétrissez bien la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache facilement de la cuve, ensuite incorporer brièvement le mélange pour pain aux fruits en 1<sup>ère</sup> vitesse. La température idéale de la pâte est 22- 24°C

Pointage en cuve: 30 minutes

Poids de la presse: 2700 g

Fermentation à la presse: 15 minutes

Façonnage:

Diviser les presses, badigeonner avec l'eau et tourner les pâtons dans Flocons d'avoine

Apprêt:

30 minutes à 28° C, 75% d'humidité

Cuisson: 18-20 minutes à 235° C température tombante à 210° C  
Aborder la cuisson à la vapeur et ouvrez le soupirail à mi-cuisson



Recette no: 38319

**Pains spéciaux**

## Viking Sixpack avec Avena 50

Boulangerie

**Poids Matière première / produit**

750 g	Avena 50 Pain à l'avoine	Pistor, no d'art.: 39553
750 g	de farine fleur, type 550	
30 g	de levure de boulangerie	
1'000 g	d'eau, froide	

<b>2'530 g</b>	<b>Total mat. prem.</b>	Dépôt	1500 g
- 304 g	12,0 % Perte de poids (%)	Nombre de pièce	1.7
<b>2'226 g</b>	<b>Total du poids de recette</b>	Poids par pièce finie	1320 g

**Pétrissage:** Temps de référence à Pétrin à spirale :  
6 minutes en 1<sup>ère</sup> vitesse  
1-3 minutes en 2<sup>ème</sup> vitesse  
Pétrissez bien la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache facilement de la cuve.  
La température idéale de la pâte est 22- 24°C

**Pointage en cuve:** 45-60 minutes

**Façonnage:** Régler les cadres à pâtisserie extensibles sur 20 x 30 cm, les déposer sur des plaques recouvertes de papier siliconé et les graisser avec du Tarant (Pistor, no d'art.: 789).  
Peser la pâte en morceaux de 250 g et façonner en rond. Tourner les pâtons dans la farine de blé type 720 et placer 6 pâtons dans chacun des cadres préparés.

**Aprêt:** 30-45 minutes à 28° C, 75% d'humidité

**Cuisson:** 50-60 minutes à 235° C température tombante à 210° C  
Aborder la cuisson à la vapeur et ouvrez le soupirail à mi-cuisson