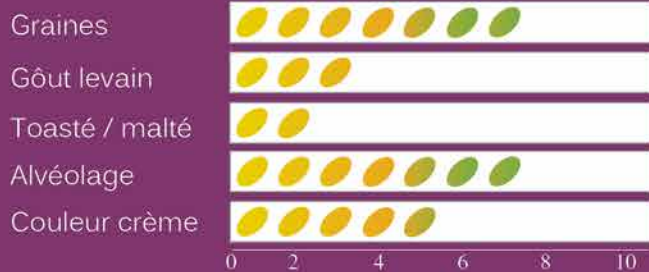


# Chiquimande

LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE PAR  
SON ORIGINALITE !

UNE BAGUETTE GOURMANDE  
AUX GRAINES ANCIENNES DE CHIA,  
DE QUINOA ET D'AMARANTE, ASSOCIEES  
A DE DELICATES TOUCHES DE MIEL

## PROFIL ORGANOLEPTIQUE



## DECLARATION NUTRITIONNELLE

pour 100 g de mix

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| Valeur énergétique       | 366,7 kcal (1554,6 kJ) |
| Matières grasses         | 4,8 g                  |
| dont acides gras saturés | 0,6 g                  |
| Glucides                 | 65,5 g                 |
| dont sucres              | 2,8 g                  |
| Fibres alimentaires      | 5,4 g                  |
| Protéines                | 13,2 g                 |
| Sel                      | 0,01 g                 |

Données théoriques calculées à partir des données fournisseurs, du Tableau des Valeurs Nutritives (Souci Fachmann Kraut, 7ème édition) et de la table de composition nutritionnelle des aliments: Ciqual 2013.

Essentiels

Rustiques

Découvertes

Plaisirs sucrés

Inclusions

Améliorants

Pour tout renseignement

Préparation pour l'élaboration de baguettes aux **GRAINES ANCIENNES** originaires d'Amérique Latine avec du **CHIA**, du **QUINOA** et de l'**AMARANTE** associées à des notes de **MIEL**.

#### AMERIQUE LATINE

UN DELICIEUX MELANGE DE GRAINES ANCIENNES, ORIGINAIRES D'AMERIQUE LATINE : DES GRAINES CROQUANTES DE CHIA, DE QUINOA ROUGE ET D'AMARANTE.

#### UN PEU D'HISTOIRE

LES GRAINES DE CHIA, DE QUINOA ET D'AMARANTE SONT CONSOMMEES DEPUIS DES MILLENAIRES PAR LES CIVILISATIONS ANCESTRALES. CES GRAINES SONT HISTORIQUEMENT CULTIVEES DANS LES HAUTS PLATEAUX SUD AMERICAINS.

#### LES + NUTRITION

REPUTES POUR LEURS VERTUS NUTRITIONNELLES, LES GRAINES CONTENUES DANS CHIQUIMANDE SONT RECONNUES POUR LEURS TENEURS EN PROTEINES AINSI QU'EN MINERAUX ESSENTIELS. LA GRAINE D'AMARANTE ETAIT MEME SYMBOLE D'IMMORTALITE CHEZ LES INCAS.

#### TOUCHES DE MIEL

GRACE A SON ASSOCIATION GOURMANDE DE DELICATES TOUCHES DE MIEL ET DE GRAINES, CHIQUIMANDE SAURA RAVIR PETITS ET GRANDS A CHAQUE INSTANT DE VOTRE JOURNEE.

## Recette

### DIRECT

### POUSSE CONTROLEE

Mix Chiquimande + Levure + Rhéol<sup>®</sup> ARTIC  
 1 kg 620 g 15 à 20 g 18 g (préconisation ANSES)  
 puis bassinage avec 40 g en fin de pétrissage

Mix Chiquimande + Levure + Rhéol<sup>®</sup> ARTIC  
 1 kg 620 à 640 g 15 à 20 g 18 g 5 g (préconisation ANSES)  
 puis bassinage avec 40 g en fin de pétrissage

T° DE BASE 52°C

T° DE BASE 48°C

#### PETRISSAGE

Spiral / batteur

1<sup>ère</sup> vitesse 5 min  
 2<sup>ème</sup> vitesse 7 min  
 T°C de pâte 25°C



Spiral / batteur

1<sup>ère</sup> vitesse 5 min  
 2<sup>ème</sup> vitesse 7 min  
 T°C de pâte 25°C

#### POINTAGE

45 à 60 min (sans rabat) en cuve ou en bac



10 min

#### DIVISION

Manuelle  
 Division baguette de 300 g



Manuelle  
 Division baguette de 300 g

#### DETENTE

20 min



10 min

#### FACONNAGE

Manuel de préférence  
 Façonnage en baguette



Manuel de préférence  
 Façonnage serré en baguette

#### BLOCAGE

Non



A 2-4°C durant 12 à 24h

#### APPRET

45 à 75 min à 25°C



Réchauffe de 2h30 à 18°C

#### CUISSON

Fariner légèrement et donner un coup de lame sur la longueur du pâton avant la mise au four.  
 Enfourner 18 à 20 min à 240°C.



Fariner légèrement et donner un coup de lame sur la longueur du pâton avant la mise au four.  
 Enfourner 18 à 20 min à 240°C.

### CALCUL DU PRIX DE REVIENT

Mix Chiquimande .....kg .....€  
 + Eau .....kg .....€  
 Levure .....kg .....€  
 -----  
 TOTAL .....kg .....€

Calcul du nombre de pièces

$\frac{\text{poids total}}{\text{poids des pièces (en gr)}} = \text{nombre de pièces}$

Coût unitaire de la pièce :

$\frac{\text{coût total}}{\text{nombre de pièces}} = \text{coût unitaire}$   
 = .....€ X coef de 5 à 7

Prix de vente conseillé

coefficient généralement appliqué : entre 5 et 7



### ASTUCES DU BOULANGER

Un passage au froid à 5°C avant la cuisson améliore le jeté de la grigne. Le blocage à 8-10°C à 3/4 poussé permet d'étaler la cuisson dans la journée. Attention cependant à la prise de coloration excessive et la température du four.

### LISTE DES INGREDIENTS DU MIX

Farine de BLÉ – Graines anciennes (chia, quinoa, amarante) (4,6%) – Levain de BLÉ dévitalisé – Graines de tournesol – Graines de SESAME – Gluten de BLÉ – Éclats au miel (miel, amidon de maïs, saccharose) (miel : 0,5%) – Graines de pavot – Levure désactivée – Farine de BLÉ malté torréfié – Épices – Agent de traitement de la farine : acide ascorbique – Alpha amylase, xylanase, glucose oxydase.  
 Elaboré dans un atelier utilisant : gluten, oeufs, soja, lait, fruits à coque, moutarde, sésame, lupin.  
 Transformation de ce produit dans un fournil manipulant : .....