

ESCARGOT DU SPORTIF

Ingrédients :	
Pâte avec Farine TRADITION selon recette habituelle	1000 g
Garniture : Matière grasse Miel Mélange graines DRAKKAR Noisettes concassées	150 g A volonté A volonté A volonté



Préparation :

Pétrir une pâte de Tradition moins hydratée (65 à 67%). T° de pâte 22 à 24 °C.

Après le pointage (1h avec 2 rabats) et le passage au froid, faire un tourage à 3 tours simples avec 15% de matière grasse au kilo de pâte.

Sur l'abaisse, étaler du miel, en fine couche, du mélange de graines DRAKKAR puis des noisettes concassées.

Rouler et détailler comme des pains au raisins.

Apprêt- pousse 1h à 1h15

Cuisson 20 min à 235°C

Le plus : Un pain riche qui donne de l'énergie... Sportifs sans modération !