

**Pain pour le prochain**  
Avenue du Grammont 9, CH-1007 Lausanne  
+41 (0)21 614 77 17, www.ppp.ch



**Action de Carême**  
Avenue du Grammont 7, CH-1007 Lausanne  
+41 (0)21 617 88 81, actiondecareme.ch

**PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME**  
En collaboration avec «Etre partenaires»

# Suggestion de recette de pain du partage :

## Pain 4-couleurs



**PAIN**  
**du partage**  
**pour le droit**  
**à l'alimentation**



---

---

**Recette: Parisette pour Pain 4-couleurs**

---

---

Date: 2016

Quantités

Ingrédient

**1,000 kg****Eau****0,850 kg****Farine blanche****0,850 kg****Farine mi-blanche****0,040 kg****Graisse****0,035 kg****Sel****0,030 kg****Levure****0,020 kg****Adjuvant de panification****0,050 kg****Levure**-----  
2,875 kg

Quantité totale : 2,875 kg

Quantité perdue : 0,075 kg

Poids net: 2,800 kg

Température de cuisson:

Durée de cuisson:

**Indications sur les techniques de travail**

Suggestion: Peser tous les ingrédients.

Préparation : Pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Environ 1h. de levage.

Peser des portions de 2, 200 kg et les tailler en boule.

Remarques:

---

---

Recette: Petits pains au maïs pour Pain 4 couleurs      Date: 2016

---

---

Quantité

Ingrédients

**1,000 kg**

**Eau**

**0,950 kg**

**Farine de maïs *Alipro Fiestamexican***

**0,950 kg**

**Farine mi-blanche**

**0,050 kg**

**Levure**

-----  
2,950 kg

---

Quantité totale : 2,950 kg

Quantité perdue: 0,050 kg

Poids net: 2,900 kg

---

Température de cuisson:

Durée de cuisson:

---

**Indications sur les techniques de travail**

Suggestion:      Peser tous les ingrédients.

---

Préparation:      Pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Environ 1h. de levage.  
Peser des portions de 2, 400 kg et les tailler en boule.

---

Remarques:      Vaporiser avec de l'eau et décorer avec de la semoule de maïs

---

---

**Recette: Pain complet pour Pain 4-couleurs****Date: 2016**

---

---

**Quantités****Ingrédient****1,000 kg****Eau****1,200 kg****Farine bise****0,200 kg****Farine de seigle complète****0,100 kg****Seigle nouveau****0,035 kg****Sel****0, 030 kg****Panatura****0,040 kg****Levure**

---

**2,605 kg**

---

**Quantité totale: 2,605 kg****Quantité perdue: 0,050 kg****Poids net: 2,555 kg**

---

**Température de cuisson:****Durée de cuisson:**

---

**Indications sur les techniques de travail****Préparation:** Peser tous les ingrédients.

---

**Préparation:** Pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Environ 40 min. de levage.

Peser des portions de 3,400 kg et les tailler en boule.

---

**Remarques:**

---

---

**Recette: Pain vigneron pour Pain 4-couleurs**Date: 2016

---

---

Quantités

Ingrédients

**0,800 kg****Eau****0,200 kg****Jus de betterave****0,800 kg****Farine vigneronne****0,800 kg****Farine mi-blanche****0,050 kg****Levure**-----  
2,650 kg

Quantité totale: 2,650 kg

Quantité perdue: 0,050 kg

Poids net: 2,600 kg

Température de cuisson:

Durée de cuisson:

---

**Indications sur les techniques de travail**

Suggestion: Peser tous les ingrédients.

Préparation: Pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Environ 40 min. de levage.  
Peser des portions de 2, 500 kg et les tailler en boule.

Remarques: