

Baguette santé bicolore

0

Par Cathy B.
Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :	30 min
Repos :	40 min
Cuisson :	25 min
Coût :	2
Difficulté :	2
Nombre de personnes :	12

[signaler un problème](#)

INGRÉDIENTS

Pour la pâte au charbon actif


1 sachet(s) de levure sèche Gourmandises® 150 g d'eau 20 g de charbon actif en poudre 250 g de farine T55
1 c. à c. de rase de sel fin

Pour la pâte au curcuma

1 sachet(s) de levure sèche Gourmandises® 150 g d'eau 20 g de curcuma en poudre 250 g de farine T55
1 c. à c. de rase de sel fin

Pour le façonnage et la cuisson

PRÉPARATION

	Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
POUR LA PÂTE AU CHARBON ACTIF					
Dans le bol, verser la levure et l'eau. Tiédir 25 secondes - 40°C - vitesse 2.		25 sec	40 °C	2	
Ajouter le charbon actif en poudre, la farine, le sel fin et pré-mélanger 30 secondes - vitesse 3. (sans verre doseur)		30 sec		3	
Pétrir 2 minutes - fonction Pétrin. (sans verre doseur)		2 min			Pétrissage
Placer le verre doseur dans l'orifice du couvercle. Placer un torchon sur le bol. Laisser pousser 20 minutes.				0	
POUR LA PÂTE AU CURCUMA					
Dans le bol, verser la levure et l'eau. Tiédir 25 secondes - 40°C - vitesse 2.		25 sec	40 °C	2	
Ajouter le curcuma en poudre, la farine, le sel fin et pré-mélanger 30 secondes - vitesse 3. (sans verre doseur)		30 sec		3	

PRÉPARATION

Accessoires

Durées

°C

Vitesse

Turbo ou
pétrissage

Pétrir 2 minutes - fonction Pétrin. (sans verre doseur)

2 min

Pétrissage

Placer le verre doseur dans l'orifice du couvercle. Placer un torchon sur le bol. Laisser pousser 20 minutes.

0

POUR LE FAÇONNAGE ET LA CUISSON

Sortir la pâte au curcuma, dégazer et étaler au rouleau sur la roul'pat le plus possible en longueur sur environ 30 cm de large. Réserver. Faire de même avec la pâte au charbon sur une autre roul'pat ou toile de cuisson. Les superposer et donner un petit coup de rouleau. Partager en 4 dans la longueur. Rouler le bord de 30 cm sur lui même. Couper dans le sens de la longueur. Réaliser une torsade en laissant apparaître les rayures sur le dessus. Placer sur le moule à baguettes. Réaliser des grignes dans le sens des rayures, vaporiser d'eau légèrement salée et laisser pousser à nouveau 20 minutes. Préchauffer le four à 240°C.

0

Enfourner pour environ 25 minutes (selon four). Le curcuma, safran des Indes l'emporte et parfume agréablement ce pain.

0

Le Curcuma a des vertus anti-inflammatoires et antioxydantes, mais aussi en cas de troubles digestifs. Le charbon végétal activé est quand à lui un actif naturel réduisant les troubles digestifs également.

0