



• BAGUETTE 6 SEMI •

Questo pane è particolare non solo per gli ingredienti, ma anche per la caratteristica forma ad "ancia" da cui prende il nome la "baguette ancienne", il classico filone francese con le estremità appuntite.

Per realizzarlo utilizziamo il nostro collaudato impasto fermentato con Pasta Madre, al quale aggiungiamo una miscela di semi pre-ammorbiditi in lievito naturale di frumento liquido (una Pasta Madre ottenuta con alta idratazione) ed una piccola quantità di miele. I semi, oltre al frumento da cui si ottiene la farina di tipo "0", sono di girasole, di lino scuro, di avena, di miglio e di chia (quest'ultima molto interessante perché ricca di calcio, vitamina C ed omega-3, elementi particolarmente utili per la salute dell'intestino, del sistema nervoso e del cuore).

Ogni baguette è formata a mano, conferendole questo aspetto caratteristico; la cottura nei nostri forni a pietra permette di ottenere un pane croccante in particolare nelle due "punte".

RICETTA PER 4 BAGUETTE DA 400g

Farina di grano tenero tipo "0" • 900g
 Pasta madre Sosi (in crema) • 170g
 Acqua • 450g
 Sale • 18 g
 Olio extravergine d'oliva • 45 g
 Semi di girasole, di lino scuro, di avena, di chia (in proporzioni variabili secondo il proprio gusto)* • 150 g
 *pre-ammorbiditi per almeno 24 h in Pasta Madre diluita (a 120g di Pasta Madre aggiungere 30g di acqua e 10g di miele).



Il giorno antecedente la produzione mescolate 120g di miscela di semi con la Pasta Madre diluita ed il miele e conservate in frigo. Impastate tutti gli ingredienti ad eccezione dell'olio extravergine d'oliva e la miscela di semi che vanno aggiunti all'impasto quando questo risulta morbido e liscio.



Lasciate lievitare l'impasto per un'ora, praticate una "piega di forza" e proseguite la lievitazione per altre 2 ore, in un recipiente coperto da un canovaccio, a temperatura ambiente. Quindi dividetelo in 4porzioni uguali e da ognuna formate le pagnotte che vanno lasciate lievitare a temperatura ambiente, coperte con un canovaccio, per 30 minuti. Quindi procedete con la formatura a filone, lasciate lievitare per almeno 2 ore a temperatura ambiente, direttamente sulla teglia di cottura.



Con un coltello molto affilato realizzate una o due incisioni sulle baguette e cuocete come vostra abitudine per almeno 30 minuti nel forno a 220°