

# SANDWICHES GOURMETS

*Idées Petite Restauration*



Moulins Bourgeois



Délice & Création  
La Berrichonne



# SOMMAIRE

## SANDWICHES

Pain betterave, avocat et concombre .....	p. 4-5
Pain épinards et saumon .....	p. 6-7
Pain curcuma, roquefort et rosette .....	p. 8-9
Scandinave Saumon .....	p. 10-11
Scandinave Sardines .....	p. 12-13
Ciabatta Oeufs Brouillés .....	p. 14-15
Ciabatta Italienne .....	p. 16-17
Focaccia Poulet .....	p. 18-19

## BAGEL & BURGER

Bagel aux lentilles, thon et légumes .....	p. 20-21
Burger Vegan, steak de légumes et guacamole .	p. 22-23

## TARTINES

Croque Monsieur .....	p. 24-25
Tartine chèvre menthe .....	p. 26-27
Tartine poulet, chèvre et tomates. p.	28-29
Tartine briarde .....	p. 30-31

## LES CARRÉS

Carré Baltik .....	p. 32-33
Carré Mais .....	p. 34-35

# SANDWICH BETTERAVE

*Avocat & Concombre*

€

Coût matière : 0,60 €

Prix de vente conseillé :

2,80 à 3,20 €

Coefficient : 4

# Recette

## INGRÉDIENTS

Farine T45	.....	1 kg
Eau (TB : 52°C)	.....	550 g
Sel	.....	18 g
Levure	.....	30 g
Sucre	.....	40 g
Oeufs	.....	100 g
Beurre	.....	100 g
Poudre de betterave	.....	15 g

## Pain à la Betterave

**Pétrissage :** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

**Pointage :** 30 min.

**Pesage :** 125 g.

**Façonnage :** demi-baguette courte, rouler dans les graines de pavot et lamer en saucisson.

**Apprêt :** 1h30.

**Cuisson :** 235°C pendant 12 à 14 min.

## Garniture (dans l'ordre de montage)

Pain : 110 g

Echalote assaisonnée : 8 g

Avocat : 20 g

Betterave en rondelles : 25 g

Concombre en rondelles : 20 g



# SANDWICH ÉPINARDS

*Saumon Fumé*

€

Coût matière : 1,08 €

Prix de vente conseillé :

2,90 à 3,30 €

Coefficient : 3

# Recette

## INGRÉDIENTS

Farine T45 .....	1 kg
Eau (TB : 52°C) .....	550 g
Sel .....	18 g
Levure .....	30 g
Sucre .....	40 g
Oeufs .....	100 g
Beurre .....	100 g
Poudre d'épinards .....	15 g

## Pain aux épinards

**Pétrissage :** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

**Pointage :** 30 min.

**Pesage :** 125 g.

**Façonnage :** demi-baguette courte, rouler dans les graines de sésame et lamer en saucisson.

**Apprêt :** 1h30.

**Cuisson :** 235°C pendant 12 à 14 min.

## Garniture (dans l'ordre de montage)

Pain : 110 g

Fromage fouetté : 20 g

Saumon fumé : 35 g

Epinards cuits : 25 g

Choux rouge : 10 g



# SANDWICH CURCUMA

*Rosette & Roquefort*



€

Coût matière : 1,10 €

Prix de vente conseillé :

**3,30 à 3,50 €**

Coefficient : 3



# Recette

## INGRÉDIENTS

Farine T45 .....	1 kg
Eau (TB : 52°C) .....	550 g
Sel .....	18 g
Levure .....	30 g
Sucre .....	40 g
Oeufs .....	100 g
Beurre .....	100 g
Curcuma .....	5 g
Noisettes torréfiées .....	100 g

## Pain curcuma et noisettes

**Pétrissage :** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.  
Ajouter les noisettes 1 min en 1<sup>ère</sup> vitesse, en fin de pétrissage.

**Pointage :** 30 min.

**Pesage :** 125 g.

**Façonnage :** demi-baguette courte, lamer en saucisson.

**Apprêt :** 1h30.

**Cuisson :** 235°C pendant 12 à 14 min, avec de la buée.

## Garniture (dans l'ordre de montage)

Pain : 110 g

Fromage frais : 10 g

Roquefort : 15 g

Rosette : 25 g

Jeunes pousses : 10 g



# CLUB SCANDINAVE

*Saumon Fumé & Concombre*

€

Coût matière : 1,40 €

Prix de vente conseillé :

4,20 à 4,50 €

Coefficient : 3



## INGRÉDIENTS

Préparation Bio pour	.....	1 kg
Pain Scandinave	.....	
Eau (TB : 70°C)	.....	600 g
Sel	.....	20 g
Levure	.....	10 g
Miel	.....	25 g
Levain liquide*	.....	150 g
Eau de bassinage	.....	150 à 200 g

### Sauce suédoise (pour 1 kg d'appareil)

Yaourt grec	.....	670 g
Mascarpone	.....	270 g
Sel	.....	3 g
Ciboulette fraîche	.....	55 g
Poivre	.....	QS

### Echalote assaisonnée

Persil	.....	15 g
Sel	.....	2 g
Poivre	.....	1 g
Huile d'olive	.....	100 g
Vinaigre balsamique	.....	50 g
Echalote	.....	50 g

Eplucher et couper l'échalote en lamelles. Dans un mixeur, ajouter tous les ingrédients sauf l'huile et hacher. Pour finir, ajouter l'huile à la préparation.

# Recette

## Pain Scandinave

**Pétrissage :** au batteur, à la feuille : 20 min en 1<sup>ère</sup> vitesse. Baser au bout de 10 min. Température de pâte fin de pétrissage : 25-27°C.

**Pointage :** Aucun. **Décuvage :** A l'eau impératif.

**Pesage :** Mettre en moule à la corne (1,5 kg pour un moule exoglass de 1kg), environ la moitié du moule. Lisser à l'eau le dessus et y déposer à la main les graines biologiques. (Possibilité de chemiser les moules avec le mélange de graines biologiques).

**Apprêt :** 1h30 à 2h à 25°C. Il faut que ça monte jusqu'au haut du moule.

**Cuisson :** 1h à 235°C puis cuire à chaleur tombante. Bien faire sécher le produit.

*\*Possibilité de travailler sans levain liquide, dans ce cas rajouter 10 à 15 g d'eau au kilo de farine et mettre 12 g de levure.*

## Garniture (dans l'ordre de montage)

Tartine scandinave : 80 g	Sauce suédoise : 10 g
Sauce suédoise : 15 g	Concombre en rondelles : 4
Roquette : 10 g	Roquette : 10 g
Saumon fumé : 35 g	Echalote assaisonnée : 3 g
Echalote assaisonnée : 3 g	Sauce suédoise : 10 g
Tartine scandinave : 80 g	Tartine scandinave : 80 g

# TARTINE SARDINES

*Echalote & Mâche*

€

Coût matière : 0,70 €

Prix de vente conseillé :

2,80 à 3,20 €

Coefficient : 4



## INGRÉDIENTS

Préparation Bio pour	.....	1 kg
Pain Scandinave	.....	
Eau (TB : 70°C)	.....	600 g
Sel	.....	20 g
Levure	.....	10 g
Miel	.....	25 g
Levain liquide*	.....	150 g
Eau de bassinage	.....	150 à 200 g

### Sauce suédoise (pour 1 kg d'appareil)

Yaourt grec	.....	670 g
Mascarpone	.....	270 g
Sel	.....	3 g
Ciboulette fraîche	.....	55 g
Poivre	.....	QS

### Echalote assaisonnée

Persil	.....	15 g
Sel	.....	2 g
Poivre	.....	1 g
Huile d'olive	.....	100 g
Vinaigre balsamique	.....	50 g
Echalote	.....	50 g

Eplucher et couper l'échalote en lamelles. Dans un mixeur, ajouter tous les ingrédients sauf l'huile et hacher. Pour finir, ajouter l'huile à la préparation.

## Recette

### Rilette de sardines

Mixer : 500 g de sauce suédoise, 500 g de sardines à l'huile et 50 g d'échalote assaisonnée.

### Pain Scandinave

**Pétrissage** : au batteur, à la feuille : 20 min en 1<sup>ère</sup> vitesse. Basser au bout de 10 min. Température de pâte fin de pétrissage : 25-27°C.

**Pointage** : Aucun. **Décuvage** : A l'eau impératif.

**Pesage** : Mettre en moule à la corne (1,5 kg pour un moule exoglass de 1kg), environ la moitié du moule. Lisser à l'eau le dessus et y déposer à la main les graines biologiques. (Possibilité de chemiser les moules avec le mélange de graines biologiques).

**Apprêt** : 1h30 à 2h à 25°C. Il faut que ça monte jusqu'au haut du moule.

**Cuisson** : 1h à 235°C puis cuire à chaleur tombante. Bien faire sécher le produit.

*\*Possibilité de travailler sans levain liquide, dans ce cas rajouter 10 à 15 g d'eau au kilo de farine et mettre 12 g de levure.*

### Garniture (dans l'ordre de montage)

Tranche de Scandinave : 80 g - Rilette de sardines : 25 g - Mélange mâche et roquette : 15 g - 2 sardines à l'huile coupée en deux -  
Tranche de Scandinave : 80 g

# CIABATTA

## OEUFS BROUILLÉS

*Roti de porc & Tomates*

€

Coût matière : 0,75 €

Prix de vente conseillé :

2,80 à 3,20 €

Coefficient : 4

## INGRÉDIENTS

Farine de TF .....	1 kg
Eau (TB 56°C) .....	700 g
Levure .....	8 g
Sel .....	18 g
Levain liquide .....	100 g
Huile d'olive .....	50 g
Eau de bassinage .....	50 g

## Oeufs brouillés

2 oeufs, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 15 g de beurre, sel et poivre.

Dans un saladier, casser les oeufs, saler et poivrer. Ajouter la crème fraîche et battre énergiquement. Verser les oeufs dans une poêle beurrée, à feu doux et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à coagulation sans s'arrêter. Les oeufs doivent rester moelleux.

## Recette

### Pain Ciabatta

**Pétrissage :** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse (pour l'autolyse)  
8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse (jusqu'au décollement)  
+ 2 à 3 min avec le bassinage (huile et eau).

**Pointage :** Direct : 2h avec 2 rabats dans la 1<sup>ère</sup> heure.  
En froid : 1h avec 2 rabats et mettre au froid à 4°C pendant 12 à 17h.

**Pesage :** Détailler avec une diviseuse carrée (de préférence). Diviser en 20 pièces pour 3 kg de pâte.

**Façonnage :** Allonger légèrement les pâtons et les mettre sur couche farinée avec de la semoule de blé dur.

**Apprêt :** 20 à 30 min.

**Cuisson :** 10 à 12 min à 250°C.

### Garniture (dans l'ordre de montage)

Pain : 140 g

Tomates en rondelles : 4

Tranches de rôti de porc : 45 g

Salade : 25 g

Oeufs brouillés : 30 g



# CIABATTA ITALIENNE

*Pesto & Tomates séchées*



Coût matière : 1,30 €

Prix de vente conseillé :

**3,80 à 3,90 €**

Coefficient : 3



# Recette

## INGRÉDIENTS

Farine de TF .....	1 kg
Eau (TB 56°C) .....	700 g
Levure .....	8 g
Sel .....	18 g
Levain liquide .....	100 g
Huile d'olive .....	50 g
Eau de bassinage .....	50 g
Olives à la grec .....	200 g

Garniture :

Mélanger pesto (50%) et fromage frais (50%).

## Pain Ciabatta

- Pétrissage :** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse (pour l'autolyse)  
8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse (jusqu'au décollement)  
+ 2 à 3 min avec le bassinage (huile et eau).  
Ajouter les olives à la grecque en fin de pétrissage.
- Pointage :** Direct : 2h avec 2 rabats dans la 1<sup>ère</sup> heure.  
En froid : 1h avec 2 rabats et mettre au froid à 4°C pendant 12 à 17h.
- Pesage :** Détailler avec une diviseuse carrée (de préférence).
- Division :** Diviser en 20 pièces pour 3 kg de pâte.
- Façonnage :** Allonger légèrement les pâtons et les mettre sur couche farinée avec de la semoule de blé dur.
- Apprêt :** 20 à 30 min.
- Cuisson :** 10 à 12 min à 250°C.

## Garniture (dans l'ordre de montage)

- Pain : 140 g  
Mélange pesto/fromage frais : 15 g  
Tranches de mozzarella : 20 g  
Tranches de jambon de parme : 16 g  
Tomates séchées : 20 g





# FOCACCIA POULET

*Poivrons & Moutarde*

€

Coût matière : 0,88 €

Prix de vente conseillé :

3,50 à 3,80 €

Coefficient : 4



## INGRÉDIENTS

Farine de TF .....	875 g
Flocons de pomme de terre .....	125 g
Sel .....	16 g
Levure .....	10 g
Eau (TB 54°C) .....	750 g
Huile d'olive .....	50 g
Eau de bassinage .....	50 g

## Appareil à Focaccia

75 g d'eau, 75 g d'huile d'olive, 5 g de sel et 3 g de romarin. Mixer le tout jusqu'à obtenir une émulsion.

## Vinaigrette Miel Moutarde

(pour 1 kg d'appareil)

645 g de moutarde de Meaux, 300 g de miel, 45 g d'aneth fraîche et 5 g de curry en poudre.

## Préparation Poulet

Cuire le poulet au court bouillon 15 min et le passer à la feuille 1 min au batteur afin d'obtenir des petits filaments.

# Recette

## Pain Focaccia

**Pétrissage** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

**(batteur) :** Commencer le bassinage dès que la pâte se décolle.

**Pointage :** 1h30 avec un rabat au bout de 30min.

Etaler 1,87kg de pâte sur une plaque 40x60 cm avec bordure de préférence, munie d'une feuille de cuisson graissée à l'huile d'olive.

Si la pâte a trop d'élasticité, laisser la détendre 10 min avant de finir d'étaler.

**Apprêt :** 1h. A mi-pousse, verser l'appareil sur la focaccia et picorer la pâte avec le bout des doigts.

**Cuisson :** 17 min à 255°C avec de la buée.

Une fois refroidie, couper la focaccia en 15 parts (3 en largeur et 5 en longueur).

## Garniture (dans l'ordre de montage)

Pain : 120 g. Couper le morceau de focaccia en deux.

Vinaigrette miel moutarde : 10 g

Mélange roquette & mâche : 10 g

Blanc de poulet : 45 g

Poivrons coupés en julienne poêlés à

l'huile : 20 g





# BAGEL LENTILLES

*Thon & Légumes*

€

Coût matière : 0,76 €

Prix de vente conseillé :

**3,60 à 3,80 €**

Coefficient : 4

## INGRÉDIENTS

Farine de Meule T80 .....	500 g
Farine de Meule T150 .....	500 g
Eau .....	550 g
Levain liquide .....	100 g
Sel .....	18 g
Sucre .....	40 g
Levure .....	30 g
Oeufs .....	100 g
Beurre .....	100 g
Lentilles corail .....	75 g
Lentilles vertes .....	75 g
Eau .....	200 g

Faire tremper  
la veille

## Rillettes de thon

Thon en boîte .....	500 g
Sauce suédoise .....	400 g
Echalote assaisonnée .....	50 g

Mixer le tout.

## Recette

### Pain Bagel aux Lentilles

**Pétrissage :** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse (jusqu'au décollement). Ajouter les lentilles en fin de pétrissage.

**Pointage :** 30 min.

**Pesage :** 20 g et bouler.

**Détente :** 10 min.

**Façonnage :** faire des petites couronnes (possibilité de mettre un petit moule au milieu pour avoir une régularité).

**Apprêt :** 45 min.

**Cuisson :** 250°C pendant 12 min.

### Garniture (dans l'ordre de montage)

Bagel : 80 g

Rillettes de thon : 45 g

Tomates en rondelles : 2

Courgette grillée : 30 g



Couper le bagel en deux. Disposer sur la tranche inférieure la rilette à l'aide d'une poche ou d'une spatule. Ajouter les rondelles de tomates et les courgettes préalablement poêlées dans la longueur.



# BURGER VEGAN

*Guacamole*



Coût matière : 1,55 €

Prix de vente conseillé :

**4,50 à 4,90 €**

Coefficient : 3



## INGRÉDIENTS

Farine d'Epeautre T80 .....	1 kg
Farine de Meule T80 .....	700 g
Eau (TB 54°C) .....	8 g
Sel .....	18 g
Levure .....	100 g
Sucre .....	50 g
Graines de courge .....	50 g

## Guacamole

3 avocats, 1 tomate, 1 citron jaune, 2 oignons nouveaux, 6 branches de coriandre, 6 pincées de sel, 6 pincées de piment d'Espelette et 5 cl d'huile d'olive.

Presser le citron. Eplucher et ciseler les oignons. Eplucher et épépiner les tomates, puis les couper en petits cubes. Ciseler la coriandre. Dénoyer les avocats et récupérer la chair.

Dans un bol, écraser la chair des avocats à l'aide d'une fourchette et ajouter immédiatement le jus de citron pour éviter qu'elle ne s'oxyde. Incorporer les oignons, les dés de tomate, la coriandre, le sel, le piment et l'huile d'olive. Mélanger soigneusement le tout.

# Recette

## Pain Burger

**Pétrissage :** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 6 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

Bassiner avec l'huile d'olive dès que la pâte se décolle de la cuve.

**Pointage :** 30 min.

**Pesage :** 20 g et bouler.

**Détente :** 15 min.

**Façonnage :** Aplatir dans des moules aluminium de 9 cm de largeur. Humidifier la pâte et parsemer de graines de courge.

**Apprêt :** 1h30.

**Cuisson :** 12 min à 240°C avec de la buée.

## Garniture (dans l'ordre de montage)

Pain : 80 g

Guacamole : 30 g

Steak de légumes : 150 g

Oignons rouge : 12 g

Mélange roquette & mâche : 10 g

Guacamole : 10 g

Couper le pain burger en deux. Mettre généreusement le guacamole. Déposer le steak de légumes cuit. Recouvrir de rondelles d'oignons rouge, de mâche et roquette et de guacamole.





# CROQUE MONSIEUR

*Blés Paysans*

€

Coût matière : 0,90 €

Prix de vente conseillé :

2,70 à 3 €

Coefficient : 3



# Recette

## INGRÉDIENTS

Farine de Blés Paysans T80	1 kg
Eau (TB 66°C)	..... 780 à 800 g
Sel (de Guérande)	..... 22 g
Levain dur	..... 400 g

## INGRÉDIENTS DE L'APPAREIL

Crème épaisse	..... 1 kg
Gruyère râpé	..... 600 g
Oeufs	..... 250 g
Sel	..... 6 g
Poivre	..... 2 g

Mélanger le tout et mettre au froid pour le lendemain.

## Pain Blés Paysans

**Pétrissage :** 6 à 7 min en 1<sup>ère</sup> vitesse.

T° de pâte en fin de pétrissage : 25-26°C

**Pointage :** 2h30 avec deux rabats toutes les 45 min.

**Pesage :** 1 à 2 kg, légèrement boulé.

**Détente :** 25 min.

**Façonnage :** Bouler légèrement et mettre en banneton fariné au préalable.

**Apprêt :** 8 à 14 h entre 6 et 8°C.

**Cuisson :** 1h à 1h30 dans un four tombant (commencer à 260°C pendant 20 min et finir à 230°C).

## Garniture (dans l'ordre de montage)

Tartine de Pain Blés Paysans : 90 g

Appareil sur la tartine du dessous : 40 g

Jambon : 45 g

Appareil sur la tartine du dessus : 40 g

Tartine de Pain Blés Paysans : 90 g

Finition : une rondelle de tomate avec des herbes de provence.

Gratiner 10 à 12 min dans un four à 250°C.

# TARTINE CHÈVRE MENTHE

*Pointe de miel*

€

Coût matière : 0,75 €

Prix de vente conseillé :

2,25 à 2,70 €

Coefficient : 3

# Recette



## INGRÉDIENTS

Farine de Blés Paysans T80	1 kg
Eau (TB 66°C)	..... 780 à 800 g
Sel (de Guérande)	..... 22 g
Levain dur	..... 400 g



## INGRÉDIENTS DE L'APPAREIL

Crème épaisse	..... 1 kg
Gruyère râpé	..... 500 g
Oeufs	..... 250 g
Chèvre en cubes.....	1 kg
Menthe ciselée	..... 30 g

Saler et poivrer.

## Pain Blés Paysans

**Pétrissage :** 6 à 7 min en 1<sup>ère</sup> vitesse.

T° de pâte en fin de pétrissage : 25-26°C

**Pointage :** 2h30 avec deux rabats toutes les 45 min.

**Pesage :** 1 à 2 kg, légèrement boulé.

**Détente :** 25 min.

**Façonnage :** Bouler légèrement et mettre en banneton fariné au préalable.

**Apprêt :** 8 à 14 h entre 6 et 8°C.

**Cuisson :** 1h à 1h30 dans un four tombant (commencer à 260°C pendant 20 min et finir à 230°C).

## Garniture (dans l'ordre de montage)

Tartine de Pain Blés Paysans (ou Tourte de Meule) : 70 à 90 g

150 g d'appareil à étaler sur toute la surface.

Gratiner 10 à 12 min à 260°C (four à sole).

Ajouter un filet de miel après la cuisson.



# TARTINE POULET CHÈVRE

*Tomates Séchées*

€

Coût matière : 0,90 €

Prix de vente conseillé :

2,70 à 3,20 €

Coefficient : 3

# Recette



## INGRÉDIENTS

Farine de Blés Paysans T80	1 kg
Eau (TB 66°C)	..... 780 à 800 g
Sel (de Guérande)	..... 22 g
Levain dur	..... 400 g



## INGRÉDIENTS DE L'APPAREIL

Crème épaisse	..... 1 kg
Gruyère râpé	..... 500 g
Oeufs	..... 250 g
Poulet rôti	..... 800 g
Tomates séchées	..... 300 g
Chèvre en bûche	..... 500 g

Saler et poivrer.

## Pain Blés Paysans

**Pétrissage :** 6 à 7 min en 1<sup>ère</sup> vitesse.

T° de pâte en fin de pétrissage : 25-26°C

**Pointage :** 2h30 avec deux rabats toutes les 45 min.

**Pesage :** 1 à 2 kg, légèrement boulé.

**Détente :** 25 min.

**Façonnage :** Bouler légèrement et mettre en banneton fariné au préalable.

**Apprêt :** 8 à 14 h entre 6 et 8°C.

**Cuisson :** 1h à 1h30 dans un four tombant (commencer à 260°C pendant 20 min et finir à 230°C).

## Garniture (dans l'ordre de montage)

Tartine de pain Blés Paysans (ou Tourte de Meule) : 70 à 90 g  
150 g d'appareil à étaler sur toute la surface.

Gratiner 10 à 12 min à 260°C (four à sole).

Ajouter 2 rondelles de chèvre et 3 tomates confites après cuisson pour le décor.

# TARTINE BRIARDE

*Pommes, Brie et Lardons*

€

Coût matière : 1 €

Prix de vente conseillé :

**2,80 à 3,20 €**

Coefficient : 3



## INGRÉDIENTS

Farine de Blés Paysans T80	1 kg
Eau (TB 66°C)	..... 780 à 800 g
Sel (de Guérande)	..... 22 g
Levain dur	..... 400 g

## Recette

### Pain Blés Paysans

**Pétrissage :** 6 à 7 min en 1<sup>ère</sup> vitesse.

T° de pâte en fin de pétrissage : 25-26°C

**Pointage :** 2h30 avec deux rabats toutes les 45 min.

**Pesage :** 1 à 2 kg, légèrement boulé.

**Détente :** 25 min.

**Façonnage :** Bouler légèrement et mettre en banneton fariné au préalable.

**Apprêt :** 8 à 14 h entre 6 et 8°C.

**Cuisson :** 1h à 1h30 dans un four tombant (commencer à 260°C pendant 20 min et finir à 230°C).

Faire poêler les pommes golden coupées en petits dés ou allumettes dans une poêle avec un peu de beurre.

### Garniture (dans l'ordre de montage)

Tartine de pain Blés Paysans (ou Tourte de Meule) : 100 g

Pommes poêlées : 100 g

Lardons : 50 g

Brie : 50 g

Gratiner 8 à 10 min à 250°C

# CARRÉ BALTIK COPPA

*Radis Noir*



Coût matière : **0,45 €**

Prix de vente conseillé :

**1,80 à 2,10 €**

Coefficient : 4



## INGRÉDIENTS

Préparation Pain Baltik/Olaf	1 kg
Eau	..... 640 g
Levure	..... 14 g

Pour 1 plaque de moules : 800 g de préparation Baltik/Olaf.

### Sauce suédoise (pour 1 kg d'appareil)

Yaourt grec	..... 670 g
Mascarpone	..... 270 g
Sel	..... 3 g
Ciboulette fraîche	..... 55 g
Poivre	..... QS

## Recette

### Carré Baltik

**Pétrissage :** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 8 à 9 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.  
T° de pâte fin de pétrissage : 23-24°C.

**Pointage :** 15 min.

**Pesage :** 165 g en pâte puis bouler légèrement.

**Détente :** 10 min à température ambiante.

**Façonnage :** en petit bâtard serré puis tremper le dessus à l'aide d'un pinceau et recouvrir de graines scandinaves puis disposer dans les moules «Carrés Bourgeois» préalablement graissés.

**Apprêt :** 12 à 15 h à 7-8°C.

**Cuisson :** Avec beaucoup de buée, 240°C pendant 18 min.  
Démouler à chaud.

### Garniture (dans l'ordre de montage)

Tartine Baltik : 30 g  
Fromage fouetté : 5 g  
Jeunes pousses : 8 g  
Jambon de Bayonne : 10 g  
Radis noir en tranches : 10 g  
Fromage fouetté : 5 g  
Tartine Baltik : 30 g



**Idée pour recycler  
les «Carrés» invendus !  
Les transformer en sandwich  
le lendemain.**



# CARRÉ MAÏS CHORIZO

*Poivrons & Pesto*

€

Coût matière : 0,50 €

Prix de vente conseillé :

1,80 à 2,20 €

Coefficient : 4

## INGRÉDIENTS

Préparation El'Mais	1 kg
Eau	640 g
Levure	12 g

Pour 1 plaque de moules : 850 g de préparation El'Mais.

## Mélange au pesto

50% pesto  
50% fromage frais.

Mélanger le tout au fouet  
et conserver au frais avant  
utilisation.

## Recette

### Carré Maïs

**Pétrissage :** 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 8 à 9 min en 2<sup>ème</sup> vitesse (juqu'au décollement)  
T° de pâte fin de pétrissage : 23-24°C.

**Pointage :** 15 min.

**Pesage :** 170 g en pâte puis bouler légèrement.

**Détente :** 10 min à température ambiante.

**Façonnage :** en petit bâtard serré puis tremper le dessus à l'aide d'un pinceau et recouvrir d'Eclats de Maïs puis disposer dans les moules «Carrés Bourgeois» préalablement graissés.

**Apprêt :** 12 à 15 h à 7-8°C.

**Cuisson :** Avec beaucoup de buée, 230°C pendant 17 min.  
Démouler à chaud.

### Garniture (dans l'ordre de montage)

Tartine Maïs : 30 g	Mélange pesto : 5 g
Mélange pesto : 5 g	Poivrons grillés : 15 g
Chorizo : 12 g	Mâche : 4 g
Mélange pesto : 5 g	Mélange pesto : 5 g
Tartine Maïs : 30 g	Tartine Maïs : 30 g



**Idée pour recycler  
les «Carrés» invendus !  
Les transformer en sandwich  
le lendemain.**

# LA BOULANGERIE PREND DE LA HAUTEUR

ESPACE 5<sup>e</sup> MONTPARNASSE

DU 7 AU 9  
OCTOBRE 2018

Les équipes des Moulins Bourgeois  
et de Délice & Création  
sont heureuses d'avoir créé ces recettes originales  
en phase avec le marché actuel de  
la « Petite Restauration ».

Nous contacter :

Moulins Bourgeois (fournil) :  
01 64 04 89 40

Délice & Création :  
06 25 59 16 02

