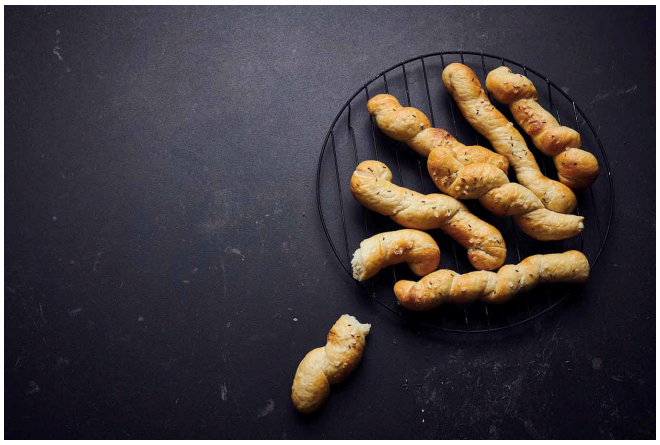
Flûtes

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de repos	30 min
Temps de cuisson	1 h 20 min
Pièces	8
Appareil	CombiSteamer V6000 45 à partir de 2021

Flûtes légères salées, au cumin

Pâte

300 g de farine mi-blanche

1½ cc de sel

¼ cube de levure (env. 10 g)

200 ml d'eau

Farine pour saupoudrer

Façonnage

Eau pour badigeonner

2 cs de gros sel de mer

2 cs de cumin

Pâte

Pétrir tous les ingrédients dans un saladier pour obtenir une pâte souple et lisse. Former une boule de pâte. La déposer dans un récipient sur le fond de l'espace de cuisson et la laisser doubler de volume avec cuisiner pro à 32°C pendant 1 heure.

Façonnage

Diviser la pâte en 8 pâtons sur un plan de travail fariné. Etirer un peu chacun d'eux, replier en son milieu et former des boudins. Laisser lever 30 minutes à couvert.

Abaisser les boudins à la grosseur d'un pouce sur un peu de farine sans trop appuyer. Les tourner sur eux-mêmes en spirale et disposer sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé. Badigeonner d'un peu d'eau, saupoudrer de gros sel de mer et de cumin.

Cuisson

Cuire avec cuisiner pro classique à 200 °C au niveau moyen pendant 20 minutes.

Laisser refroidir les pains sur une grille.

Etapes de cuisson

Cuisiner pro Laisser lever 32 °C pendant 1 h

Continuer à travailler la pâte après qu'elle a levé.

Enfourner l'aliment à cuire.

Cuisiner pro classique 200 °C pendant 20 min

Accessoires

Plaque à gâteaux

Grille

Informations complémentaires

Créée le	26.01.2022