



**moulin  
neuf**

DE NATURE PROCHE

Rte du Moulin Neuf 82, 1725 Posieux

Tél : 026/402.34.48 / Fax : 026/401.06.48

[www.moulinneuf.ch](http://www.moulinneuf.ch) / [moulinneuf@bluewin.ch](mailto:moulinneuf@bluewin.ch)

**Des céréales cultivées dans notre région et rigoureusement sélectionnées. Des farines moulues avec soin. Un produit de qualité pour vous !**

Nos farines sont disponibles en sacs de 30 kg, 5 kg et 1 kg.



#### Horaire d'ouverture

lu-ve : 7h00-12h00 / 13h30-17h00

sa : 7h00-11h30

### Composition d'une farine de qualité :

**L'amidon** : on en trouve en grande quantité dans la farine. C'est un glucide lent qui va être transformé par les levures ou le levain en gaz carbonique, puis en sucre par l'organisme humain pendant la digestion.

**Le gluten** : il n'est pas présent dans toutes les farines. Son rôle se révèle important dans le processus de fabrication du pain ou autre pâte fermentée, car il donne à la pâte une certaine élasticité et surtout lui permet de lever.

**Le son** : c'est l'enveloppe du blé.

**L'eau** : elle est présente dans la farine, mais son taux ne doit pas dépasser 15% pour éviter tout problème de conservation.

**Les minéraux** : la plus grande partie des minéraux (comme le phosphore, le potassium, ou le magnésium) étant située dans les enveloppes et dans le germe supprimé par la mouture, il vaut mieux utiliser les farines les plus complètes pour en profiter.

**Les vitamines** : elles sont peu nombreuses dans la farine car, encore une fois, la plus grande partie se trouve dans le germe.

### Types de farines du Moulin Neuf

#### **Farine Fleur / Tresse (type 400) – 1kg / 5 kg / 30 kg**

La farine fleur / tresse est la plus raffinée. Son rendement n'est que de 35%. Cette farine très demandée se compose de blé. Elle ne contient pas de son. Avec cet excellent produit, la réussite de pâtisserie et de pain est garantie.

#### **Farine Mi-blanche (type 630) – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Une variante gustative de la farine fleur. Comme cette sorte contient un peu plus de son, les pâtisseries et le pain auront un goût légèrement plus prononcé.

#### **Farine Bise (type 1000) – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Celui qui préfère un pain de tous les jours, sain et très digeste, choisira ce mélange de farines de première qualité.

#### **Farine Bise foncée (type 1000) – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Cette farine contient en plus un peu de malt torréfié ce qui lui donne un goût et une couleur très spécifique.

#### **Farine Complète de froment – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Cette farine est fabriquée avec du froment de première qualité. On y retrouve l'intégralité du grain.

#### **Farine Rua – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Cette farine d'alimentation se compose d'un mélange de farine de blé (mi-blanche et bise) et de seigle. Dont 10% sont moulus sur une meule à pierre.

#### **Farine Paysan – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Cette farine spéciale appréciée pour confectionner un pain paysan aromatique. Elle contient de la farine: mi-blanche de blé et de seigle.

#### **Farine 5 céréales – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Farine spéciale composée de froment, seigle, froment, millet, orge et avoine moulus sur meule font de cette sorte de farine un mélange de substances nutritives équilibré.

#### **Farine Pizza (type 550) – 1kg / 2.5 kg / 30 kg**

Spécialement conçue pour confectionner de la pâte à pizzas.

#### **Farine Croustigrains – 1kg / 5 kg / 25 kg**

Farine spéciale composée de froment, graines de tournesol décortiquées, graines de lin, graines de sésame, malt torréfié

#### **Farine d'épeautre (disponible seulement en sacs de 2.5 kg)**

L'épeautre est une sorte antique de céréale. L'absorption d'eau est plus faible. Le pétrissage de la pâte doit être soigneusement observé, et elle se laisse plus facilement travailler si on lui ajoute 10-20% de farine bise ou de gruau moulu. Les pains à base d'épeautre sont savoureux et très digestes.

#### **Farine Complète de seigle – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Cette farine est fabriquée avec du seigle de première qualité. On y retrouve l'intégralité du grain.

#### **Farine 10 céréales – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Farine spéciale composée de froment, seigle, orge, avoine, millet et sarrasin sur meule, semoules de maïs, graines de tournesol décortiquées, graines de lin, gruaux de soja

#### **Farine Le Fribourgeois – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Contient de la farine de froment, son, farine de seigle, millet, sarrasin, orge, avoine, gruaux soja, semoule de maïs, graines de lin et de tournesol, flocons de froment maltés, germes de blé

#### **Farine d'orge – 1kg / 5 kg / 30 kg**

La farine d'orge, lorsqu'elle est mélangée à de la farine de blé, peut être utilisée pour confectionner des crêpes, des galettes, des gaufres, des pains, des gâteaux et des pâtisseries.

#### **Farine de maïs jaune – 1kg / 5 kg / 30 kg**

La farine de maïs n'est pas panifiable, à moins d'y ajouter de la farine de blé ou de la poudre à lever. Elle est utilisée sous forme de féculé (comme la Maïzéna) en particulier pour préparer des sauces.

#### **Semoule de blé dur – 1kg / 5 kg / 30 kg**

Semoule de blé dur principalement utilisée dans l'élaboration de pâtes alimentaires.

#### **Mélange de graines pour le pain (Moulin de Romont) - 1 kg**

Graines de lin brun, graines de lin jaune, graines de sésame, graines de millet, graines de pavot.

#### **Astuce:**

Si vous voulez avoir un pain à la croûte croustillante, mettez un plat dans le four pendant la phase de préchauffage et après le préchauffage, ajoutez un peu d'eau froide (environ 20 cl) sur le plat. La vapeur va ajouter à votre pain du croustillant

Le pain est cuit s'il sonne creux lorsqu'on tape sur le fond.

La levure ne doit pas être en contact avec le sel et l'eau

Si le pain s'effrite, pétrir davantage ou l'eau était trop chaude.

## Petits pains aux oignons

800 g farine mi-blanche	7 dl lait
200 g farine de seigle	2 gros oignons
1 cs sel	75 g beurre
20 g levure	

### Préparation :

Faire fondre le beurre, émincer les oignons, ajouter à la pâte et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. Couvrir d'un linge et laisser lever au double de son volume. Former les petits pains et poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, laisser lever env. 10 min.

**Cuisson:** 15–20 min. à 200 degrés.

## Pain bis

30 g levure fraîche	1–2 cs rase sel
env. 6 dl eau froide	1 kg farine bise
1 cc sucre	

### Préparation :

Mélanger la levure avec le sucre jusqu'à consistance liquide. Mettre la farine dans une jatte, faire un trou au centre, ajouter le sel sur les bords. Verser la levure liquide et l'eau dans le creux, pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrir d'un linge humide et laisser lever 1–2 heures à température ambiante. Former 3 pains longs badigeonner d'eau (donne plus de volume) et entailler la surface.

**Cuisson:** 20–40 min. selon grosseur à 220 C°.

## Pain d'épeautre

1 cube levure fraîche (40 g)	1 cs sel
1 -cc sucre	env. 4 dl lait ou eau
750 g farine d'épeautre	

### Préparation :

Mélanger la levure avec le sucre jusqu'à consistance liquide. Mélanger tous les ingrédients et pétrir en pâte souple. Laisser reposer à température ambiante env. 1 heure à couvert. Former 1 ou 2 pains, déposer sur une plaque beurrée, entailler légèrement la surface.

**Cuisson:** 20–40 min. au four préchauffé à 220 degrés.

## Pain de seigle au yogourt (16 pièces)

500 g farine bise	1 cc sucre
500 g farine de seigle	1 yogourt nature de 180 g
1 cs sel	2,5 dl eau
20 g levure	3 dl lait

### Préparation :

Ajouter tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus et rassembler en pâton. Pétrir environ 20 min. jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple. Couvrir la jatte d'un linge et laisser lever (elle doit doubler de volume). Faire 16 parts égales et former des petits pains, déposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé et laissez lever encore 10 min.

**Cuisson:** 15–20 min. à 200 degrés.

## Pain mi-blanc

1 kg de farine mi-blanche	20 g de levure
7 dl d'eau	1 cs de sel (20 g)

### Préparation :

Former une couronne sur la table avec la farine. Ajouter la levure, l'eau et le sel et travailler la pâte lentement de l'extérieur vers l'intérieur. Bien mélanger et pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple. Placer dans un bol et couvrir d'un torchon humide. Faire lever la pâte environ 2 heures à un endroit chaud, pétrir, puis faire lever à nouveau 30 minutes. Façonner la pâte, placer sur une plaque couverte de papier cuisson et faire lever encore une fois 30 min.. Faire des entailles au couteau et badigeonner d'eau.

**Cuisson:** Préchauffer à 240°C et cuire env. 60 minutes à 220° C.

## Tresse

1 kg farine pour tresse	100 g beurre en flocons
1 cs sel	6 dl lait
20 g levure	

### Préparation :

Ajouter tous les ingrédients à la farine et mélanger. Pétrir env. 20 min. jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple. Couvrir et laisser doubler de volume. Diviser la pâte en deux, former deux boudins et les tresser. Placer sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire lever une nouvelle fois 15 minutes. 1 œuf, 1 pincée de sucre, 1 pincée de sel. Battre et badigeonner les tresses, laisser lever 20–30 min. Badigeonner une nouvelle fois.

**Cuisson:** Cuire 50–60 minutes à 200° C, plaque niveau inférieur.

## Pain complet

1 kg farine 5-céréales	1 cs sel
2 paq. levure séchée ou	6,5 dl eau tiède
50 g levure fraîche	

### Préparation :

Délayer la levure dans l'eau. Saupoudrer la farine avec le sel, ajouter la levure diluée, pétrir. Couvrir le pâton d'un linge humide et laisser doubler de volume (env. 1 heure). Partager en 2 ou 3 morceaux allongés et déposer sur une plaque légèrement huilée.

**Cuisson:** 75 min. à 220°C.

## Pain paysan

1 kg farine Paysan	2 dl eau
2 paq. Levure ou 50g levure fraîche	env. 4 dl lait
1 cs sel	

### Préparation :

Diluer la levure avec un peu d'eau. Saupoudrer le sel sur la farine, ajouter la levure, l'eau, le lait et pétrir jusqu'à absorption complète du liquide. Partager la pâte en deux parts, les aplatir, les réunir pour avoir une forme ronde, poser sur une planche saupoudrée de farine (les extrémités repliées contre le haut). Laisser lever de 60–90 min., les retourner, entailler la surface farinée en croix.

**Cuisson:** préchauffer à 300°C, diminuer à 220°C, cuire 75–90 min.

## Pain à la farine d'orge et graines de lin

650 ml d'eau	40 g graines de lin
2 cuillères à café de jus de citron	400 g de farine d'orge
2 cuillères à café de sucre	600 g de farine Fleur
4 cuillères à café de sel	2 sachets de levure

### Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre exact au-dessus. Pétrir environ 20 min. jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple. Faire une grosse boule de pâte, faire une croix au sommet de la boule de pâte afin de l'aérer. Laisser lever la pâte environ 30 minutes dans un environnement chaud et couvrir la pâte d'un torchon afin de favoriser la pousse.

**Cuisson:** 40 – 60 minutes à 250 C .

## Petits pains Rua complets (16 pièces)

500 g farine Rua	1 cc sucre
500 g farine bise	50 g beurre en flocons
1 cs sel	3 dl eau
20 g levure émietée	3,5 dl lait

### Préparation :

Mélanger. Pétrir env. 20 min. jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple, couvrir la jatte d'un linge et laisser lever (elle doit doubler de volume). Faire 16 parts égales, former des petits pains, déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez lever encore 10 min.

**Cuisson:** 15–20 min. à 220 degrés.

### Variantes:

300 g noix concassées  
300 g raisins secs ou 300 g fruits séché hachés.  
200 g graines de tournesol  
Mélanger à la pâte et procéder comme ci-dessus.

## Pain carré ou toast

1 kg farine fleur	3 dl lait
4 cc sel	3 dl eau
60 g margarine ou beurre	40 g levure

### Préparation :

Diluer la levure dans 1 dl de liquide, ajouter à la farine avec le reste de liquide (5–6 dl), mélanger puis pétrir sur un plan de travail, jusqu'à ce que la pâte soit uniforme et non collante. Former une boule et mettre dans un saladier, humidifier la surface et couvrir, puis laisser lever à température ambiante 2–3 heures ou une nuit dans le frigidaire. Former les pains et laisser lever encore 20–30 min. à température ambiante.

**Cuisson:** 20 min. sur la grille du four préchauffé à 220°C. Réduire à 180°C et poursuivre la cuisson 20 min. Total 50 min.