



les pains  
*Sans Sel*





# Préparations pour Pains Spéciaux sans sel\*

PAIN DE CAMPAGNE SANS SEL* - Réf. 11406.02 / 11406.01.....p.	4
NOVEM CAMPAGNE SANS SEL* - Réf. 11411.01.....p.	5
NOVEM CÉRÉALES SANS SEL* - Réf. 11410.01.....p.	6
SIX CÉRÉALES SANS SEL* - Réf. 11421.02.....p.	7
CIABATTA SANS SEL* - Réf. 11420.03.....p.	8
NOVEM COMPLET SANS SEL* - Réf. 11407.01.....p.	9
COMPLET PLUS SANS SEL* - Réf. 11427.02 / 11427.10.....p.	10
PAINAUMAÏSCL**SANSSEL* (**CleanLabel)-Réf. 11387.04/11387.10....p.	11
PAIN DE SEIGLE SANS SEL* - Réf. 11422.01.....p.	12
NOVEM SEIGLE SANS SEL* - Réf. 11389.03.....p.	13
PAINFORT SANS SEL* - Réf. 11405.02 / 11405.10.....p.	14
PAN DORO SANS SEL* - Réf. 11403.02 / 11403.10.....p.	15
SPELTA D'OR SANS SEL* - Réf. 11419.01.....p.	16
TRIPLE ALLIANCE SANS SEL* - Réf.11413.02 / 11413.10.....p.	17
CÉRÉALES SANS SEL* - Réf. 11404.01.....p.	18
NORLANDER SANS SEL* SL (Sans Lupin) - Réf. 11425.02 / 11425.10....p.	19
PROBODY SANS SEL* - Réf. 11416.03 / 11416.10.....p.	20
PAIN DE CAMPAGNE SANS SEL* (Concentré 50 %) - Réf. 11414.03.....p.	21
CHIA MEXICAS SANS SEL* (Concentré 50 %) - Réf. 11418.01.....p.	22
FARFADOU SANS SEL* (Concentré 20 %) - Réf. 11426.04.....p.	23

**\*Sans sel ajouté**

**Nouvelles recettes : sans sel ajouté dans les mixes. Les préconisations de mises en œuvre permettent la conformité avec l'accord collectif du 03 mars 2022 pour une réduction de la quantité de sel dans les pains.**

# Pain de Campagne

Sans sel\*

Sac de 10 kg - Réf. 11406.01

Sac de 25 kg - Réf. 11406.02

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Pain de Campagne sans sel*	1 000 g
Eau	600 à 650 g
Levure	25 g
Sel	16 g



- Pétrissage :
  - Pétrin à spirale : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 6 à 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
  - Pétrin : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 10 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
- Température de la pâte : 24°C.
- Pointage : 30 min.
- Apprêt : 35 à 45 min.
- Cuisson : 250°C pendant 5 min, four tombant à 210°C pendant 30 à 40 min.

c'est prêt !

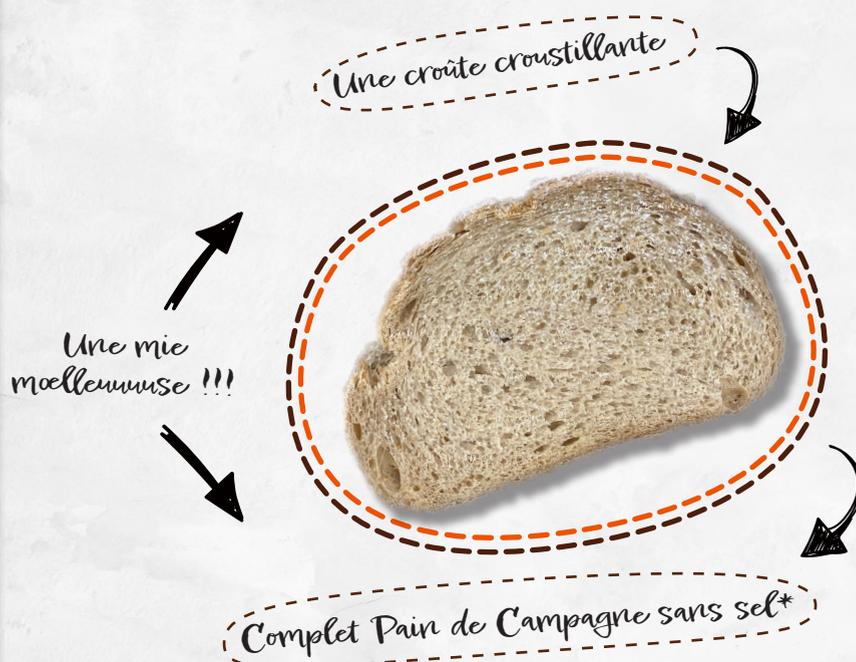
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain au volume généreux, à la croûte épaisse et à la mie légèrement acidulée.



Préparation pour pain spécial

# Novem Campagne

Sans sel\*

Sac de 25 kg

Réf. 11411.01

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Novem Campagne sans sel*	1 000 g
Eau	600 à 700 g
Levure	25 g
Sel	17,5 g



1. Pétrissage (pétrin à spirale) : 3 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 6 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
2. Température de la pâte : 23 à 24°C.
3. Pointage : 30 min.
4. Apprêt : 40 min.
5. Cuisson : 25 à 35 min avec buée, selon le poids de la pâte, à 240 °C.

c'est prêt !

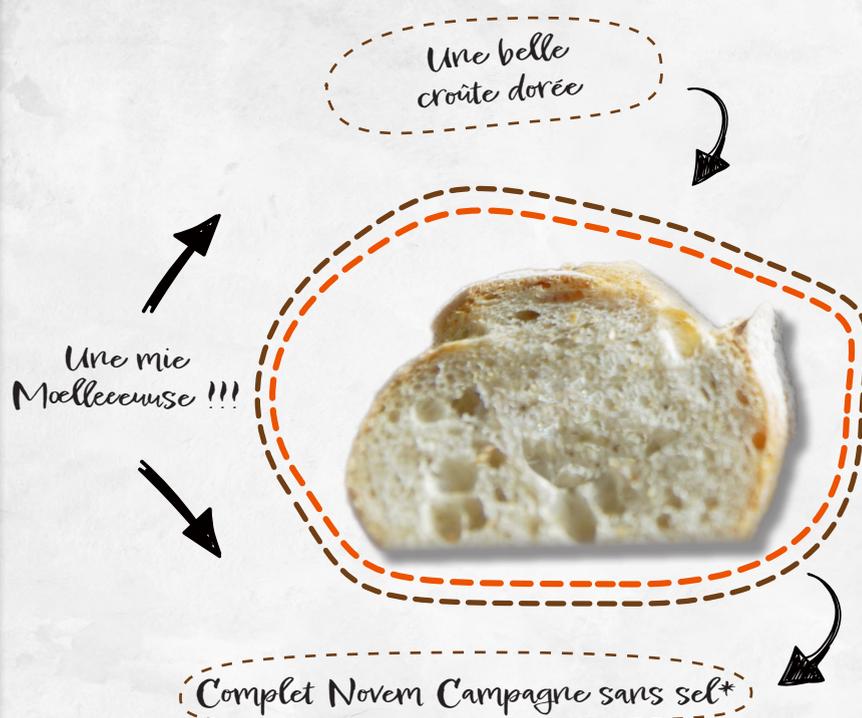
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain de campagne savoureux et aux arômes développés.



Préparation pour pain spécial

# Novem Céréales

Sans sel\*

Sac de 25 kg

Réf. 11410.01

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Novem Céréales sans sel*	1 000 g
Eau	600 à 700 g
Levure	25 g
Sel	17,5 g



1. Pétrissage (pétrin à spirale) : 3 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 6 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
2. Température de la pâte : 23 à 24°C.
3. Pointage : 30 min.
4. Apprêt : 40 min.
5. Cuisson : 35 à 40 min à 220 °C.

c'est prêt !

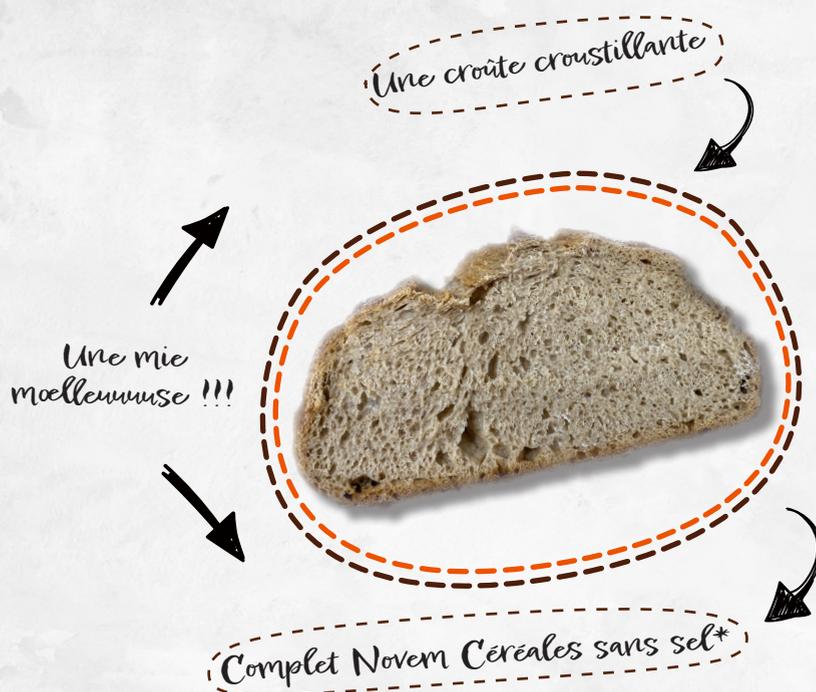
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain aux céréales savoureux et facile à mettre en œuvre.



# Six Céréales

Sans sel\*

Sac de 25 kg

Réf. 11421.02

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Pain Six Céréales sans sel*	1 000 g
Eau	650 g
Levure	25 g
Sel	18 g



- Pétrissage :
  - Pétrin : 15 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
  - Pétrin à spirale : 8 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 7 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
- Température de la pâte : 24°C.
- Pointage : 30 min.
- Apprêt : 45 à 55 min.
- Cuisson : 230°C pendant 30 à 40 min.

**c'est prêt !**

\*sans sel ajouté

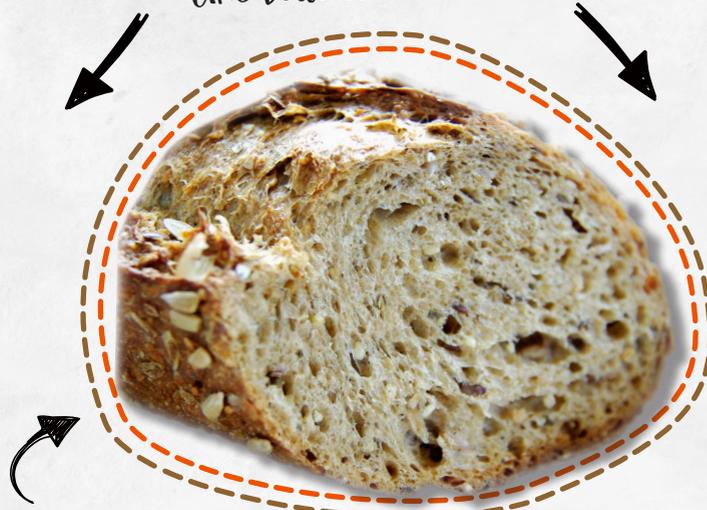


Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain aux céréales idéal au petit déjeuner et à tout moment de la journée.

Une belle croûte dorée !



Une multitude de céréales !

Compleat Pain Six Céréales sans sel\*



# Ciabatta

Sans sel\*

Sac de 25 kg

Réf. 11420.03

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Ciabatta sans sel*	1 000 g
Eau	650 g
Levure	30 g
Sel	18,5 g



1. Pétrissage (pétrin à spirale) : 3 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 12 à 15 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
2. Température de la pâte : 25°C.
3. Pointage : 120 à 130 min.
4. Apprêt : 40 à 50 min.
5. Cuisson : 230°C, four tombant à 200°C pendant 35 à 40 min.

c'est prêt !

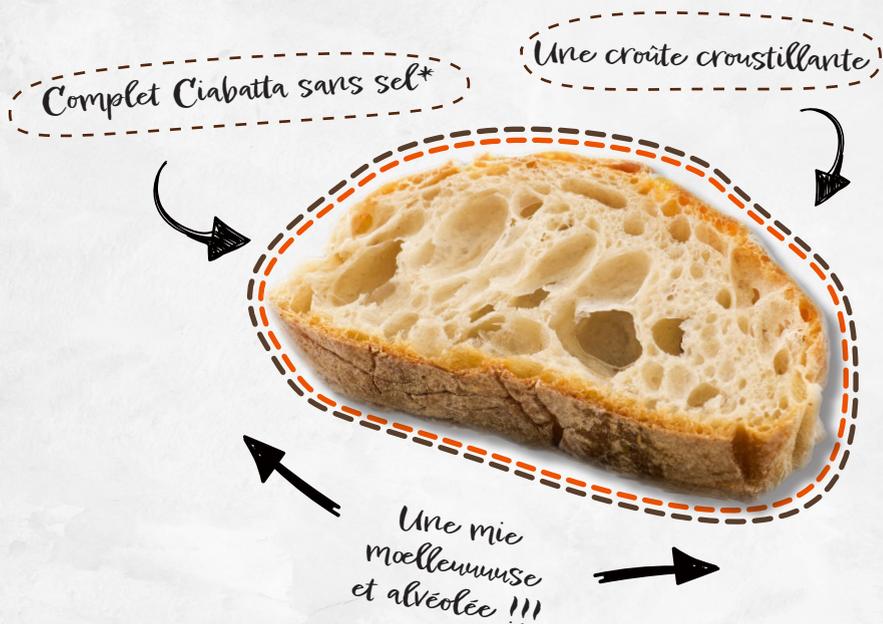
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Le Ciabatta, un pain à la croûte croustillante et à la mie bien alvéolée. Il est idéal, entre autres, pour vos sandwiches et pour accompagner par exemple vos grillades...



# Novem Complet

Sans sel\*

Sac de 25 kg

Réf. 11407.01

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Novem Complet sans sel*	1000 g
Eau	600 à 700 g
Levure	25 g
Sel	17g



1. Pétrissage : 3 min à petite vitesse et 6 min à vitesse moyenne.
2. Température de la pâte : 23 à 24°C.
3. Pointage : 30 min.
4. Apprêt : 40 min
5. Cuisson : 25 à 30 min avec buée selon le poids de la pâte à 240 °C.

c'est prêt !

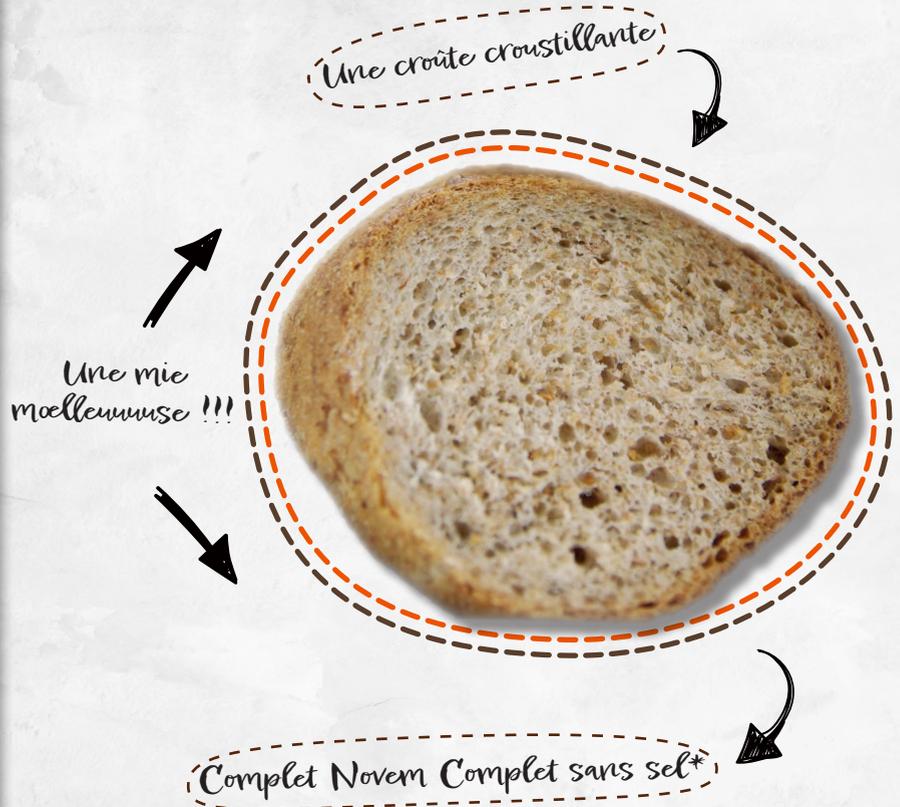
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain à la croûte croustillante et à la mie moelleuse ! Le pain Novem Complet se déguste aussi bien avec un plateau de fromages qu'avec de la confiture et autres douceurs sucrées.



# Complet Plus

Sans sel\*

Sac de 10 kg - Réf. 11427.10

Sac de 25 kg - Réf. 11427.02

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Pain Complet Plus sans sel*	1 000 g
Eau	600 à 700 g
Levure	25 g
Sel	17,5 g



#### 1. Pétrissage :

- Pétrin : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 15 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
- Pétrin à spirale : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 5 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

2. Température de la pâte : 24°C.

3. Pointage : 30 min.

4. Apprêt : 30 à 40 min.

5. Cuisson : 250°C pendant 5 min four tombant à 210°C pendant 35 min.

**c'est prêt !**

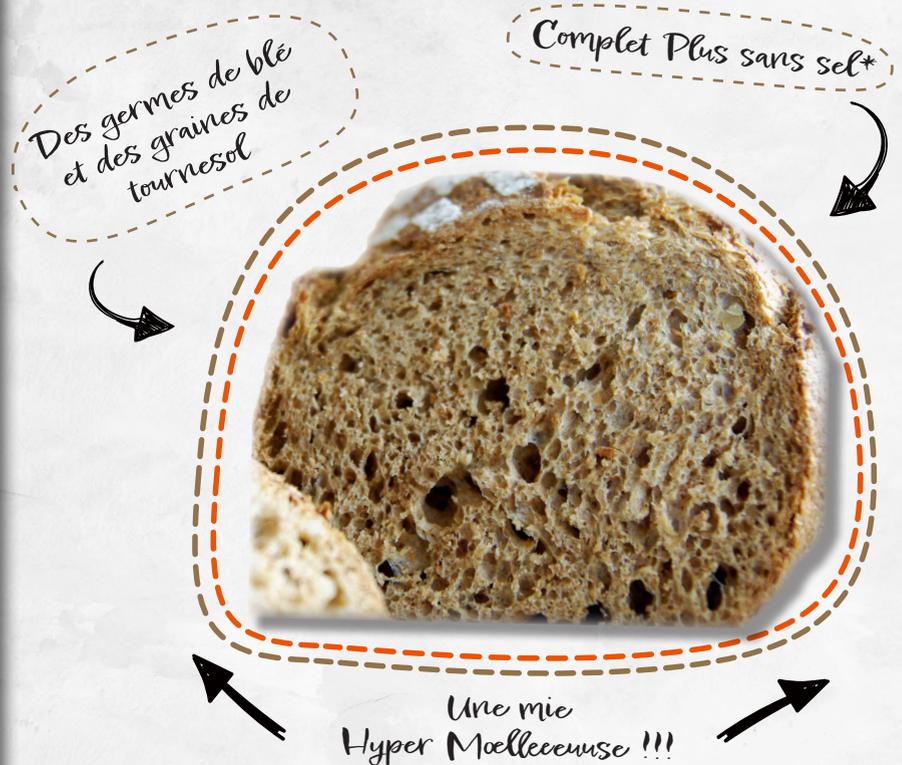
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain savoureux agrémenté de germes de blé et de graines de tournesol.



Préparation pour pain spécial

# Pain au Maïs CL,

Sans sel\*

Sac de 10 kg - Réf. 11387.10

Sac de 25 kg - Réf. 11387.04



## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Pain au Maïs CL sans sel*	1 000 g
Eau	500 à 550 g
Levure	25 g
Sel	17 g



1. Pétrissage : 6 à 9 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et au maximum 4 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
2. Température de la pâte : 24°C.
3. Pointage : 30 à 40 min.
4. Apprêt : 35 à 45 min.
5. Cuisson : 35 à 40 min à 230°C four tombant à 210°C (pour des pains de 350 à 400 g).

**C'est prêt !**

\*sans sel ajouté

Suggestion de présentation

## Zoom sur

Ce savoureux pain au maïs certifié Clean Label, qui accompagnera parfaitement tous vos repas. Sans additifs ajoutés et avec un maximum d'ingrédients d'origine naturelle, il allie plaisir et bien-être.



Une croûte crrroustillante et une mie aux couleurs ensoleillées !!!



Completo Pain au Maïs CL sans sel\*

# Pain de Seigle,

Sans sel\*

Sac de 10 kg

Réf. 11422.01

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Pain de Seigle sans sel*	1 000 g
Eau	650 à 700 g
Levure	25 g
Sel	18 g



1. Pétrissage (Pétrin à spirale) : 4 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 6 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
2. Température de la pâte : 24°C.
3. Pointage : 30 min.
4. Apprêt : 40 min.
5. Cuisson : 250°C pendant 5 min, four tombant à 210°C pendant 35 min.

**c'est prêt !**

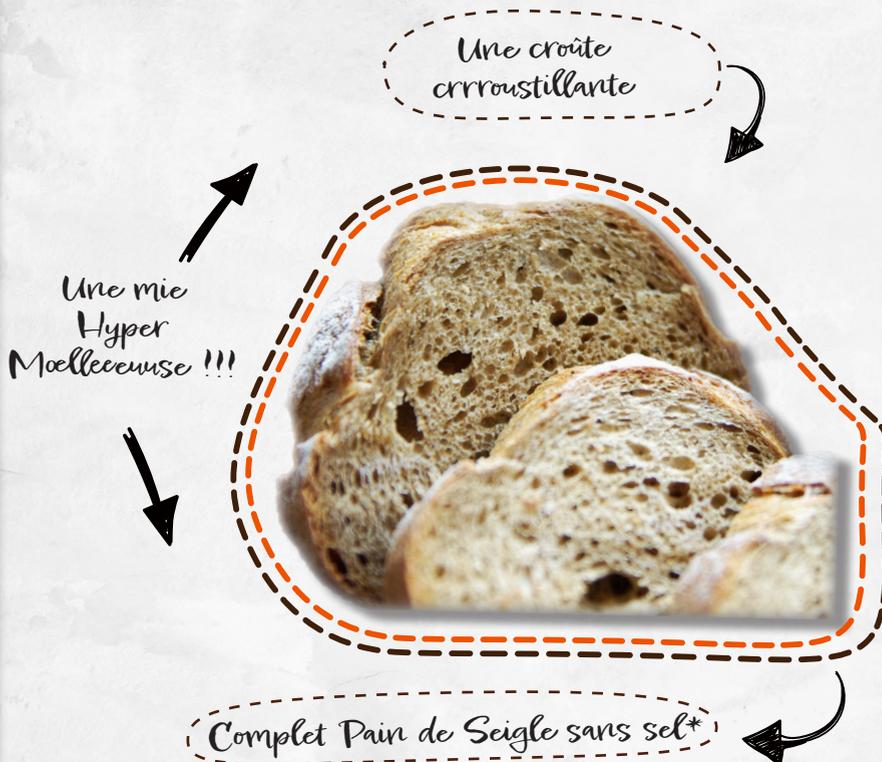
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain savoureux et nourrissant qui se marie aussi bien avec du sucré (confiture, miel...) qu'avec du salé (charcuterie, fromage...)



# Novem Seigle,

Sans sel\*

Sac de 25 kg

Réf. 11389.03

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Novem Seigle sans sel*	1 000 g
Eau	600 à 700 g
Levure	25 g
Sel	17,5 g



1. Pétrissage : 3 min en 1<sup>ère</sup> vitesse, puis 6 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
2. Température de la pâte : 23 à 24°C.
3. Pointage : 30 min.
4. Apprêt : 40 min.
5. Cuisson : 35 à 40 min à 220°C.

c'est prêt !

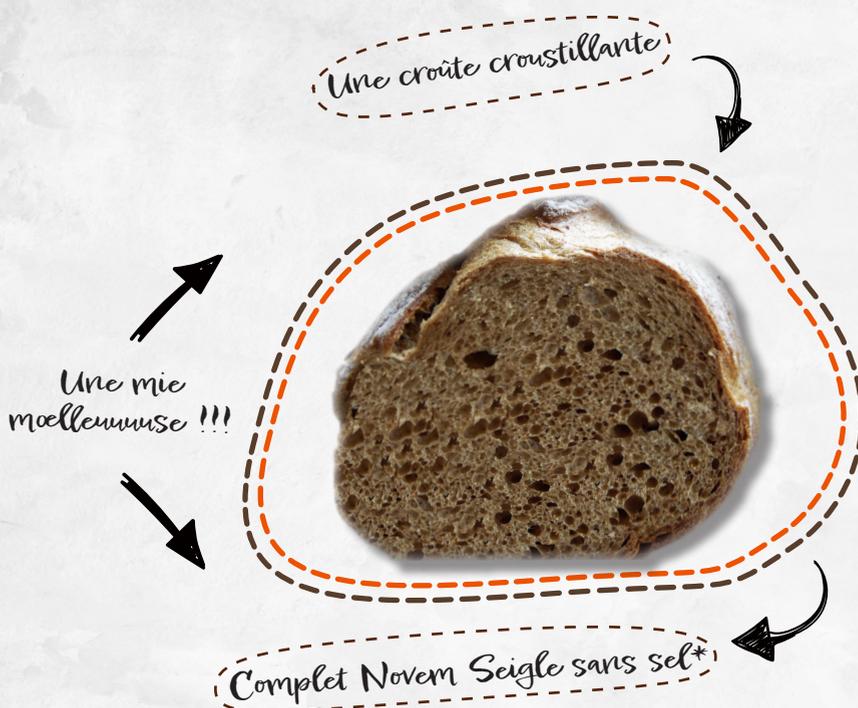
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain au seigle aromatique et savoureux.



# Painfort

Sans sel\*

Sac de 10 kg - Réf. 11405.10

Sac de 25 kg - Réf. 11405.02

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Painfort sans sel*	1 000 g
Eau	650 g
Levure	25 g
Sel	16 g



#### 1. Pétrissage :

- Pétrin à spirale : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 6 à 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse
- Pétrin : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 10 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

#### 2. Température de la pâte : 24°C.

#### 3. Pointage : 30 min.

#### 4. Apprêt : 35 à 45 min.

#### 5. Cuisson : 230°C pendant 45 à 50 min.

**c'est prêt !**

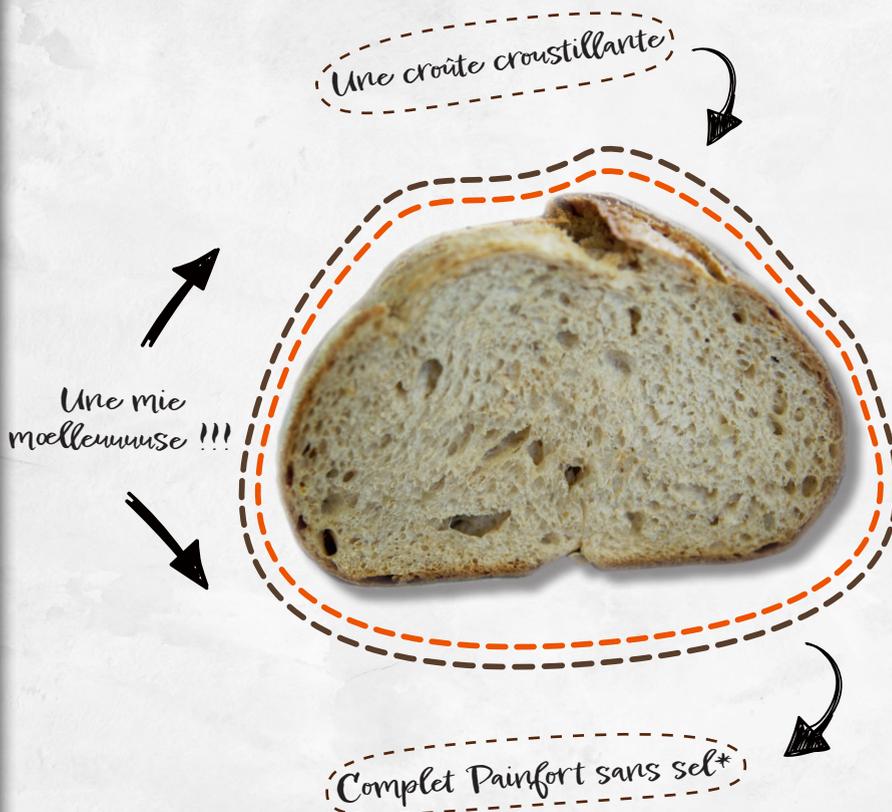
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Notre préparation pour Painfort : une solution polyvalente pour la réalisation de pain de campagne, pain noir ou pain au seigle.



# Pan Doro

Sans sel\*

Sac de 10 kg - Réf. 11403.10

Sac de 25 kg - Réf. 11403.02



Suggestion de présentation

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Pan Doro sans sel*	1 000 g
Eau	650 g
Levure	25 g
Sel	18 g



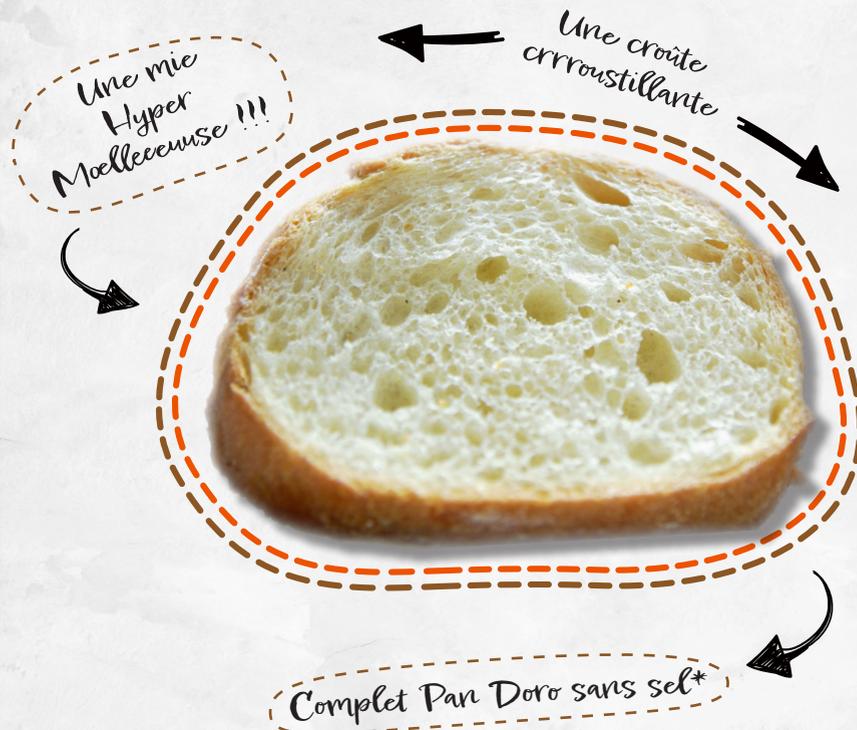
1. Pétrissage (Pétrin à spirale) : 5 min en 1<sup>ère</sup> et 6 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
2. Température de la pâte : 24°C.
3. Pointage : 30 min.
4. Apprêt : 45 à 60 min (pour baguettes, fermentation en étuve ; pour pavés, fermentation sur couche ou parisienne).
5. Cuisson : 25 à 30 min à 230°C.

**c'est prêt !**

\*sans sel ajouté

## Zoom sur

Un pain doré et bien alvéolé. Idéal également pour réaliser des petits pains façon «bun».



# Spelta d'Or

Sans sel\*

Sac de 10 kg

Réf. 11419.01

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Spelta d'Or sans sel*	1 000 g
Eau	620 g
Levure	25 g
Sel	17,5 g



1. Pétrissage (pétrin à spirale) : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse, puis 5 à 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
2. Température de la pâte : 25°C.
3. Pointage : 20 min.
4. Pâtons : 650 g.
5. Apprêt : 35 à 45 min.
6. Cuisson : 40 min à 240°C four tombant à 200°C.

**c'est prêt !**

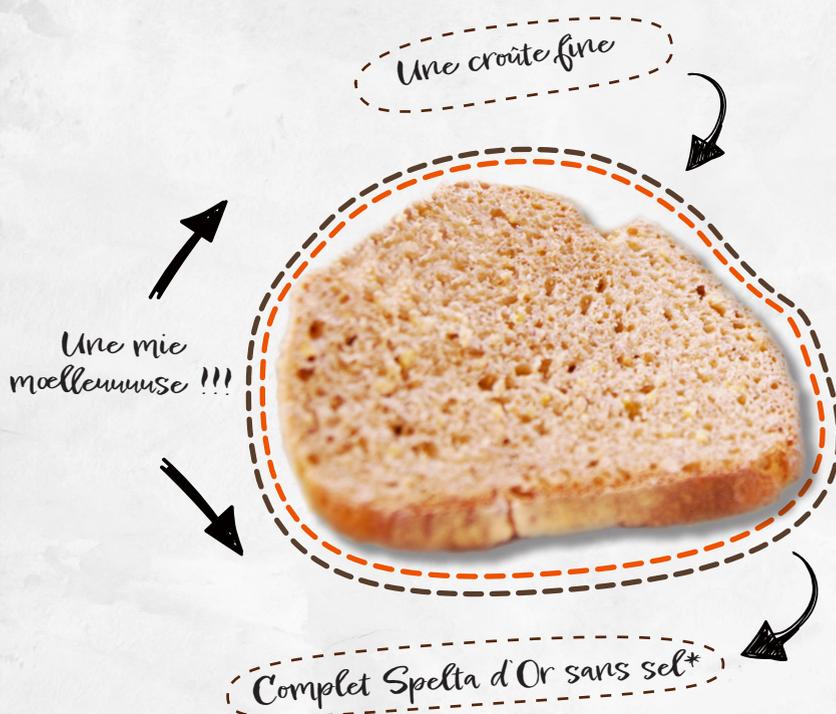
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Le Spelta d'Or, un pain à l'épeautre savoureux : une croûte fine et légère ainsi qu'une mie dense et souple à la fois. Il est à réaliser et à déguster sous forme de baguette ou de bâtard selon les envies.



# Triple Alliance

Sans sel\*

Sac de 10 kg - Réf. 11413.10

Sac de 25 kg - Réf. 11413.02

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Triple Alliance sans sel*	1 000 g
Eau	600 à 650 g
Levure	25 g
Sel	17,5 g



#### 1. Pétrissage :

- Pétrin à spirale : 5 min en 1<sup>ère</sup> puis 6 à 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
- Pétrin : 5 min en 1<sup>ère</sup> puis 10 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

2. Température de la pâte : 24°C.

3. Pointage : 35 min.

4. Apprêt : 45 à 50 min.

5. Cuisson : 230 à 240°C pendant 45 à 50 min (pains de 500 g).

**c'est prêt !**

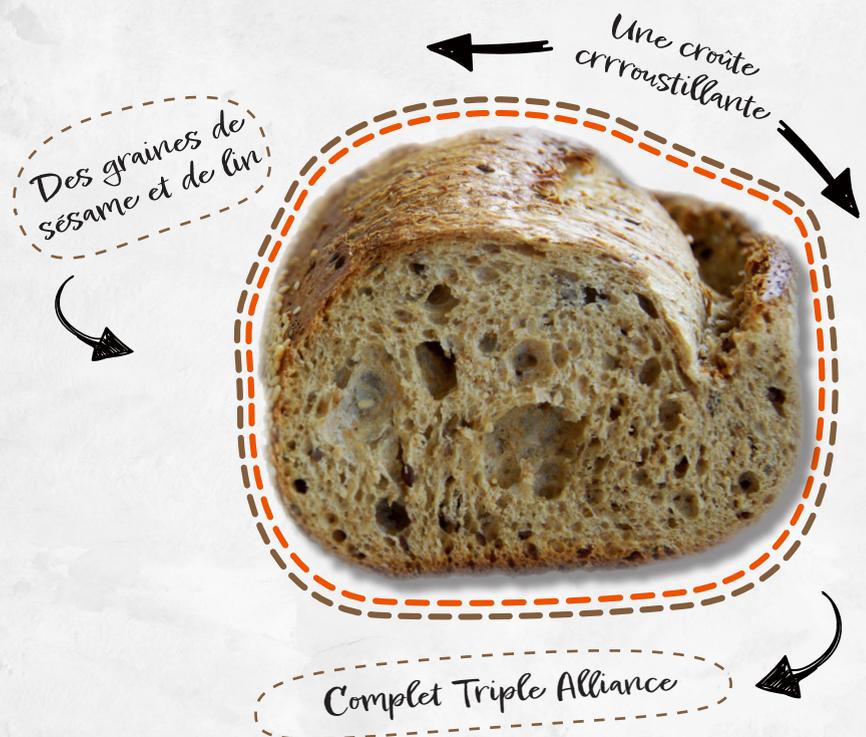
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Une alliance subtile de graines et farines pour un pain délicieux et original, qui révélera ses saveurs tout au long du repas.



# Pain aux Céréales

Sans sel\*

Sac de 10 kg

Réf. 11404.01

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Pain aux Céréales sans sel*	1 000 g
Eau	600 à 650 g
Levure	25 g
Sel	16 g



- Pétrissage :
  - Pétrin à spirale : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 6 à 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
  - Pétrin : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 10 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
- Température de la pâte : 24°C.
- Pointage : 30 min.
- Apprêt : 35 à 45 min.
- Cuisson : 250°C pendant 5 min, four tombant à 210°C pendant 25 à 35 min.

**c'est prêt !**

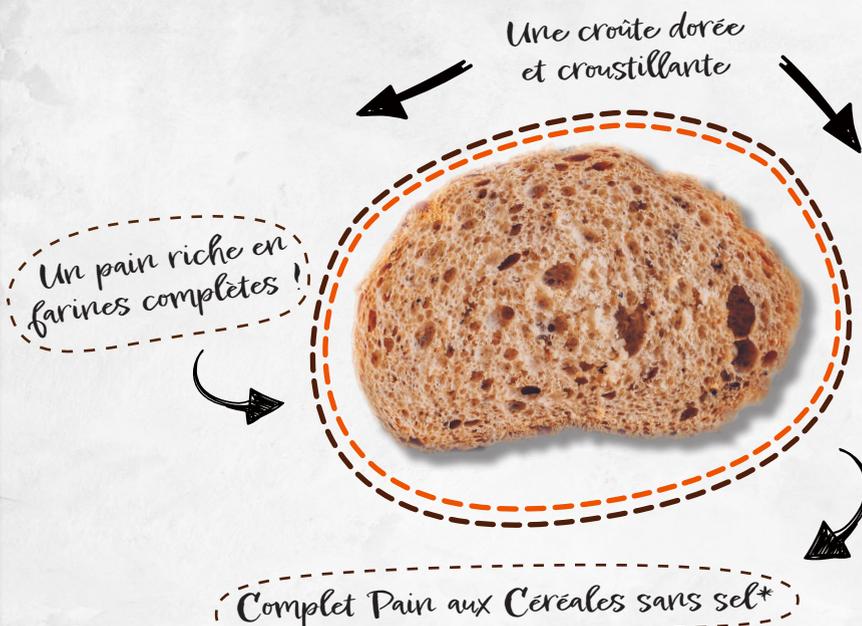
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain aux céréales riche en farines complètes.



# Nordlander

Sans sel\* et sans lupin

Sac de 10 kg - Réf. 11425.10

Sac de 25 kg - Réf. 11425.02

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Nordlander sans sel* SL (sans lupin).....	1000 g
Eau .....	600 à 650 g
Levure .....	25 g
Sel .....	17,5 g



#### 1. Pétrissage :

- Pétrin : 15 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 5 à 10 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

- Pétrin à spirale : 15 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 2 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

2. Température de la pâte : 24°C.

3. Pointage : 30 min environ.

4. Apprêt : 35 à 45 min.

5. Cuisson : 250°C four tombant à 220°C pendant 60 min pour des pains enfournés à la pelle et 70 min pour des pains en moule.

**c'est prêt !**

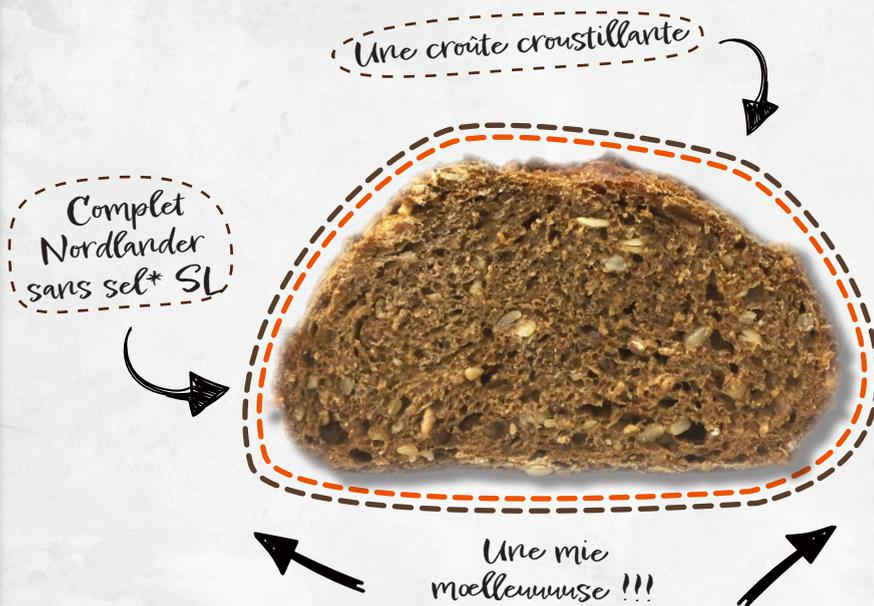
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Ce pain à base de farine de seigle et riche en graines de tournesol.



# Probody

Sans sel\*

Sac de 10 kg - Réf. 11416.10

Sac de 25 kg - Réf. 11416.03

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Probody sans sel*	1 000 g
Eau (à 28°C)	860 g
Levure	30 g
Sel	20 g



- Mélanger les ingrédients dans le pétrin à spirale, pendant 2 min à petite vitesse.
- Pétrissage : environ 30 min pour atteindre une température de pâte de 24 à 25°C (si possible en 1<sup>ère</sup> vitesse).
- 20 min de passage en bac, puis détailler et façonner.
- Pointage : 30 min à 32°C, ou 35 min à 30°C, ou 40 min à 28°C.
- Cuisson : enfourner à 240°C avec buée, four tombant à 200°C pendant 50 min.

**c'est prêt !**

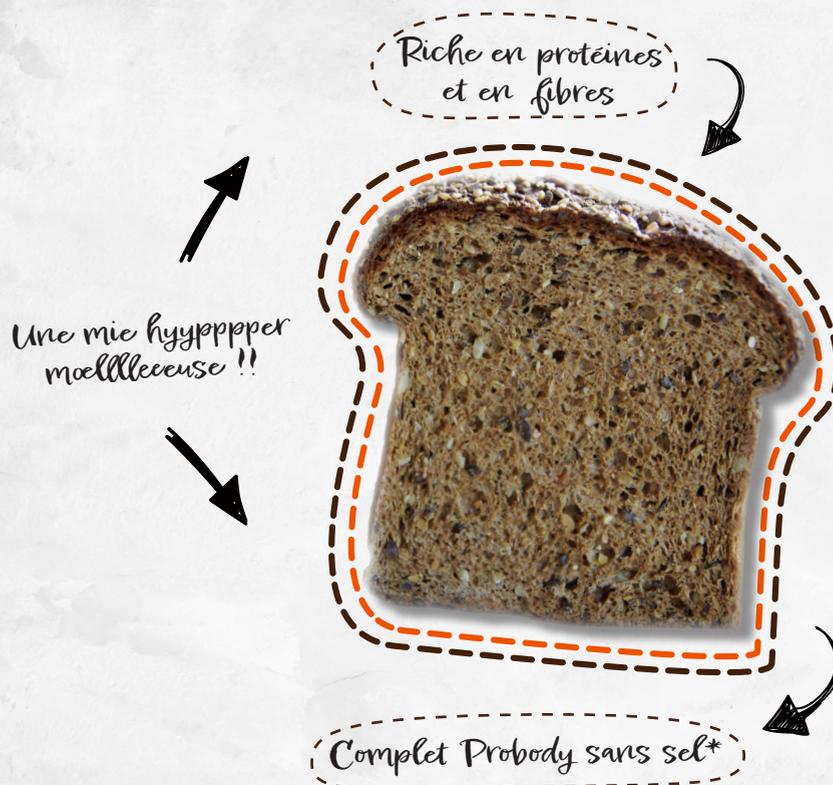
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain riche en protéines et en fibres et faible en glucides pour allier plaisir et bien-être.



# Pain de Campagne (concentré 50%)

Sans sel\*

Sac de 10 kg

Réf. 11414.03

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Pain de Campagne 50 % sans sel*	500 g
Farine de blé type 550	500 g
Eau	600 g
Levure	25 g
Sel	17,5 g



- Pétrissage
  - Pétrin à spirale : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 6 à 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
  - Pétrin : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 15 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
- Température de la pâte : 24°C.
- Pointage : 30 min.
- Pâtons : 600 g.
- Apprêt : 35 à 45 min.
- Cuisson : 240°C tombant à 210°C pendant 40 à 45 min.

**c'est prêt !**

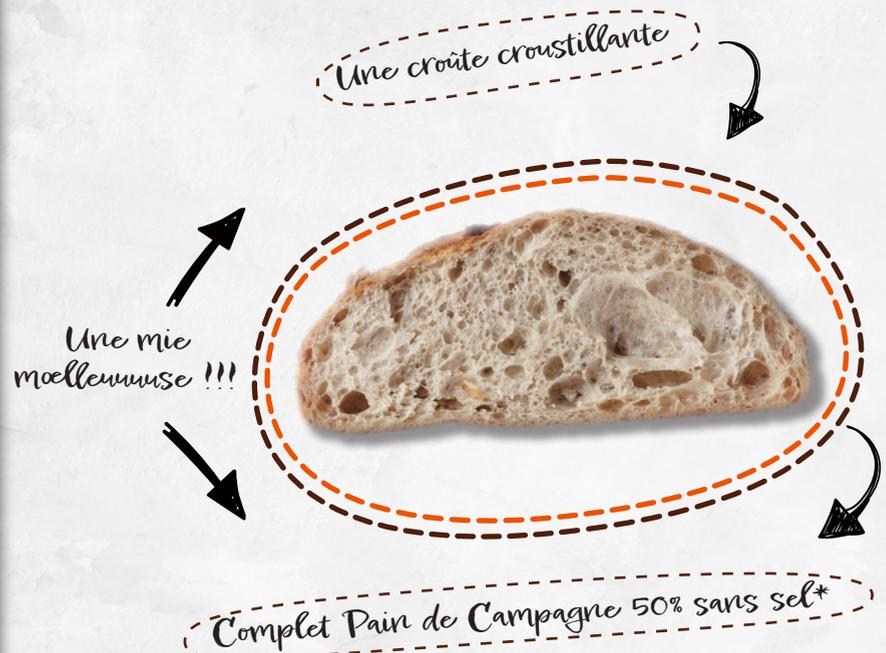
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain riche en goût et simple à la mise en œuvre, pour une qualité gustative garantie !



Préparation concentrée pour pain spécial  
contenant des graines de chia (10 % env.)

# Chia Mexicas

(concentré 50%)

Sans sel\*

Sac de 10 kg

Réf. 11418.01

## Recette

### Conseil de mise en œuvre

COMPLET Chia Mexicas 50 % sans sel*	500 g
Farine T55	500 g
Eau	720 g
Levure	25 g
Sel	18 g
Huile (facultatif)	25 g



1. Pétrissage (pétrin à spirale) : 8 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 3 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.
2. Température de la pâte : 24°C.
3. Pointage : 25 min.
4. Apprêt : 35 à 45 min.
5. Cuisson : 50 min à 240°C four tombant à 200°C.

**c'est prêt !**

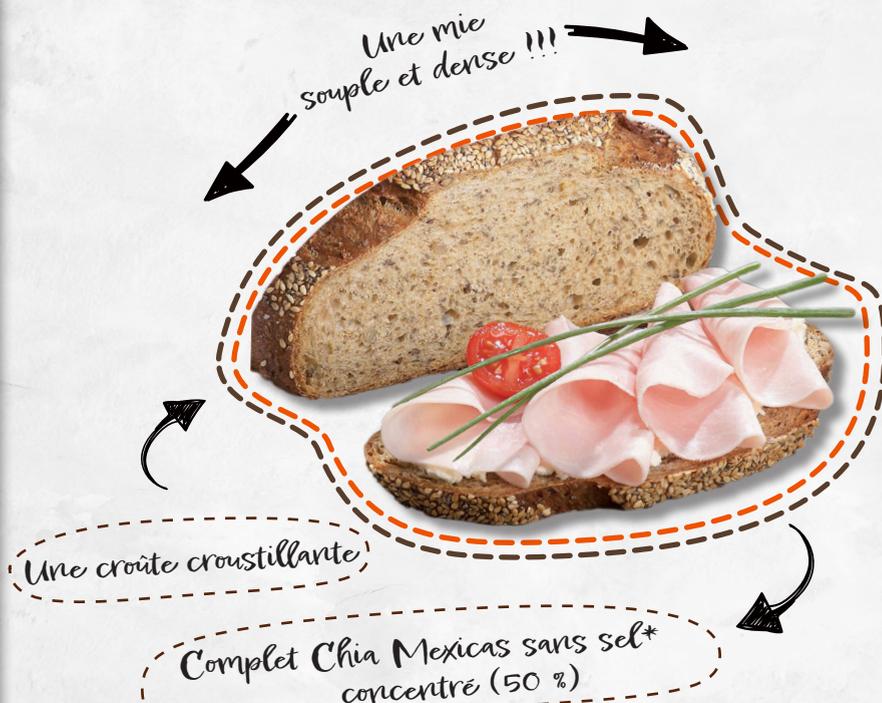
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Le pain CHIA MEXICAS, un mélange subtil de graines avec une mie souple et dense, au goût légèrement épicé, avec une croûte fine et croquante. Il est idéal notamment pour la réalisation de sandwiches, ou en accompagnement avec le petit déjeuner. Ce pain tendance CHIA MEXICAS se conserve naturellement bien.



# Farfadou (concentré 20%)

Sans sel\*

Sac de 10 kg

Réf. 11426.04

## Recette



### Conseil de mise en œuvre

#### Levain à préparer 24 h avant

COMPLET Conc. 20 % Farfadou sans sel*	250 g
Farine type 55	750 g
Eau	650 g
Levure	5 g
Sel	18 g

Pétrir les ingrédients 4 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 8 à 10 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

Température de la pâte : 23°C

Mettre le levain en chambre froide à 5°C pendant 24 h.

#### La réalisation du Farfadou

COMPLET Conc. 20 % Farfadou sans sel*	1 500 g
Farine type 55	7 500 g
Levain	1 655 g
Eau	6 000 g
Levure	135 g
Sel	162 g

1. Pétrir 4 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 8 à 10 min en 2<sup>ème</sup>. 5 min avant l'arrêt du pétrin, ajouter le levain préparé la veille (selon recette ci-dessus).

2. Mettre la pâte dans un bac bien fariné, couvrir et mettre en chambre froide à 5°C pendant 12h minimum.  
*Remarque : pour un meilleur résultat, laisser reposer 24h au lieu de 12. Dans ce cas diminuer de moitié le poids de la levure).*

Sortir la pâte de la chambre froide, vider le bac avec précaution sur une planche bien farinée.

3. Découper la pâte selon la forme désirée et bien fariner les pâtons. Laisser reposer 5 à 15 min et mettre au four avec buée.

4. Température du four : 240°C tombant à 210°C pendant 30 à 45 min pour un pain d'environ 400 g (selon le type du four).

**c'est prêt !**

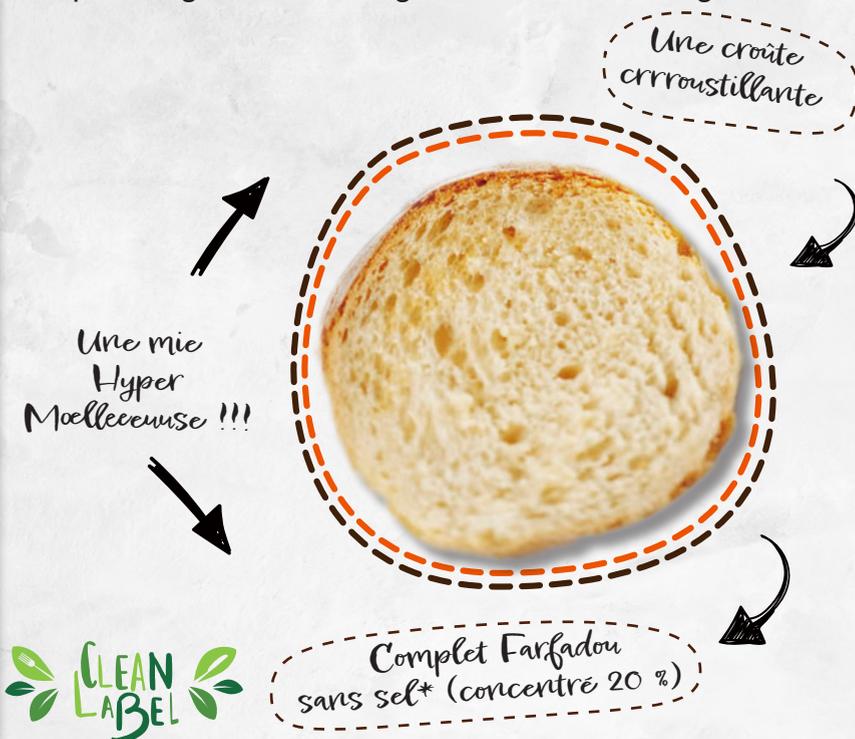
\*sans sel ajouté



Suggestion de présentation

## Zoom sur

Un pain original, riche en goût et aux alvéoles généreuses.



### Recette en direct :

COMPLET Concentré 20 % Farfadou sans sel*	400 g	1. Pétrir 4 min en 1 <sup>ère</sup> vitesse puis 8 à 10 min en 2 <sup>ème</sup> .
Farine 55	1 600 g	2. Faire un pâton de 2 kg.
Eau	1 400 g	3. Pointage : 30 min
Levure	40 g	4. Rabattre
Sel	36 g	5. Pointage : 30 min
		6. Diviser en morceaux de 5/10 cm avec un coupe-pâte.
		7. Cuisson : 19 min à 240 °C.



# Complet

Rue Nationale - Puits Simon 3 - 57600 FORBACH  
Tél.: +33 (0)3 87 87 63 38 - [contact@complet.fr](mailto:contact@complet.fr)  
[www.complet.fr](http://www.complet.fr)



“  
Notre passion,  
le savoir-faire !  
”

