

Édition 2022

**Sofadex**  
**Puratos**  
*Reliable partners in innovation*

# TEGRAL MULTIGRAINES

+ Mixe en poudre pour la préparation des produits de la boulangerie contenant des graines



مستحضر لصنع الخبز  
و منتجات المخابز  
يحتوي على البذور

## تيدرال متعدد البذور

+ [www.sofadex-puratos.com](http://www.sofadex-puratos.com)

CAHIER DE RECETTE TEGRAL MULTIGRAINES





تماشيا مع الوعي المتزايد بأهمية البذور و منافعها الغذائية،  
و تكسييرا للصورة النمطية الملازمة للأكل الصحي

قامت صوفادكس بوراتوس بإبتكار منتج تيجرال متعدد  
الحبوب الذي يضم تشكيلة غنية و متنوعة من البذور الصحية.  
بفضل التجرال متعدد البذور أصبح من الممكن  
تحضير خبز صحي، فاخر و لذيذ.



*multigraines pour  
de vrai !*

داخل كل جذره صغيرة،  
تقع منافع كثيره

**Sofadex  
Puratos**  
Reliable partners in innovation

# Graines de Tournesol



بذور عباد الشمس

تعد بذور عباد الشمس مصدرا إستثنائيا للفيتامين E، و الذي له دور هام في الوقاية من أمراض القلب و الأوعية الدموية، كما أن من شأن هذه البذور التقليل من خطر الإصابة بفقر الدم الناجم عن عوز الحديد، و ذلك لأن بذور عباد الشمس تحتوي على معدن الحديد و الذي يعد مهما لصنع كريات الدم الحمراء.

تضمن بذور عباد الشمس المحافظة على صحة الجهاز الهضمي، و ذلك لكونها تعد غنية بالألياف الغذائية التي تزيد من حركة الأمعاء.

# Graines de Millet



## إيلان

يجتمع حراس الجلد الثلاثة (السييلينيوم، فيتامينE، و فيتامين C) في حبوب إيلان، وهو ثلاثي مذهب للبشرة، يعزز نمو خلايا جديدة لجعل البشرة تبدو أصغر سنا وأكثر إشعاعا، كما أنه يساعد على تقليل التجاعيد و التلونات المرتبطة بأضرار أشعة الشمس.

تساعد حبوب إيلان على تلبية متطلبات البروتين اليومية من الكربوهيدرات المعقدة من مصادر حيوانية، و الجيد في الأمر هو أنها لا تحتوي على دهون إضافية مشبعة غير صحية.



# Graines de Sésame



بذور السمسم

ناهيك عن المذاق اللذيذ و الحلة الجميلة التي تضيفها بذور السمسم إلى المنتجات، هذه البذور تعد مصدرا مهما للكالسيوم، الحديد و الزنك.

تحتوي بذور السمسم على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، على رأسها فيتامين E، مما يجعلها من المضادات الطبيعية للأمراض شديدة الخطورة، بما في ذلك السرطان.

# Graines de Lin



## بذور الكتان

تعتبر بذور الكتان من أغنى المصادر النباتية بالأوميغا 3 و الأوميغا 6 ،  
و هي من المصادر الغنية جدا بالمعادن، بالفيتامينات،  
و الألياف التي تزيد من قدرة الجسم على إمتصاص العناصر الغذائية  
و تقليل مستوى الكوليستيرول في الدم.

تساهم بذور الكتان في المحافظة على صحة القلب لإحتوائها  
على أحماض تعمل كمضاد للإلتهابات، منظم لضربات القلب  
و مانع لتصلب الشرايين.

# Flocons d'avoine



## رقائق الشوفان

يحتوي الشوفان على كمية أعلى من العناصر الغذائية بما فيها الفيتامينات و المعادن و الألياف مقارنة بالحبوب المصنعة،

و ذلك لأنه يعد من الحبوب الكاملة، حيث أنه غني بالفسفور و المغنيزيوم و الزنك، بالإضافة إلى محتواه من فيتامينات المجموعة B، التي تساهم في تعزيز عمليات إنتاج الطاقة في الجسم.



# Pistolets Multigraines



الوزن (g)

المكونات

1000	تيكرال متعدد البذور
18	ملح
650	ماء
20	خميرة طازجة
	بذور دوار الشمس للتزيين



نصائح عملية :

يمكنك تنويع بذور التزيين حسب الطلب

طريقة التحضير ( ل 21 قطعة بوزن 80 جرام )

العجن : مزج تيكرال متعدد البذور بالماء لمدة دقيقتين واترك العجين جانبا لمدة 15 دقيقة، بعد ذلك، أضف المكونات و إجعل الخليط يعجن لمدة 8 دقائق على السرعة الأولى، ثم 4 دقائق على السرعة الثانية  
درجة حرارة العجين 25 : درجة مئوية  
الراحة 30 : إلى 45 دقيقة  
تقسيم العجين 80 : جرام لكل كرة  
مدة راحة العجين 10 : دقائق  
مرحلة التشكيل : حاول الحصول على شكل بيضاوي مع طي الحواف المتقاطعة للكرات للداخل، ثم رش كل قطعة على حدة بالماء ومررها عبر بذور دوار الشمس  
التخمير : ساعة مع 28 درجة مئوية  
الطهي 15 : دقيقة عند 240 درجة مئوية

# Pain Hamburger Multigraines



## الوزن (g)

## المكونات

1000	تيكرال متعدد البذور
18	ملح
650	ماء
40	ميميتيك
20	خميرة طازجة
60	سكر

مزيج من بذور دوار الشمس للتزيين



## نصائح عملية :

دعه يبرد حتى 40 درجة مئوية وضعه في  
المجمد ليبقى باردا.  
يمكن الاحتفاظ بخبز البرجر داخل المجمد  
حتى 10 أيام

## طريقة التحضير ( ل 22 قطعة بوزن 80 جرام )

طريقة التحضير ( ل 22 قطعة بوزن 80 جرام )  
العجن : إمزج جميع المكونات و إجعل الخليط يعجن لمدة 6 دقائق على السرعة الأولى،  
ثم مباشرة 6 دقائق أخرى على السرعة الثانية  
الراحة : 15 دقيقة  
تقسيم العجين 80 : جرام لكل كرة  
مدة راحة العجين 10 : دقائق  
مرحلة التشكيل : نوزع الكرات على الصفيحة المعدنية الخاصة بالبرغر بعد رشها  
بالماء، للتزيين نرش الكرات بمزيج البذور  
التخمير : ساعة و نصف مع 30 درجة مئوية  
الطهي 2 : دقيقة عند 200 درجة مئوية

# Baguettine Multigraines



## الوزن (g)

## المكونات

1000	تيكرال متعدد البذور
18	ملح
650	ماء
20	خميرة طازجة
	بذور اليقطين للتزيين



## نصائح عملية :

يمكن تعويض بذور اليقطين بالجبن المبشور

## طريقة التحضير ( ل 22 قطعة بوزن 80 جرام )

العجن : إمزج تيكرال متعدد البذور بالماء لمدة دقيقتين واترك العجين جانبا لمدة 15 دقيقة، بعد ذلك، أضف المكونات الأخرى و قم بعجن الخليط لمدة 8 دقائق على السرعة الأولى، ثم 4 دقائق على السرعة الثانية  
درجة حرارة العجين 25 : درجة مئوية  
الراحة : 30 دقيقة  
تقسيم العجين 140 : جرام لكل كرة  
مدة راحة العجين 10 : دقائق  
مرحلة التشكيل : قم بتشكيل الكرات على هيئة رغيف فرنسي بطول 30 سنتيمتر، ثم مرر الرغيف عبر الماء قبل تمريره ببذور اليقطين  
التخمير : ساعة مع 28 درجة مئوية  
الطهي 18 : دقيقة عند 240 درجة مئوية



# Pain Batard Multigraines



الوزن (g)

المكونات

1000	تيكرال متعدد البذور
18	ملح
700	ماء
20	خميرة طازجة
	بذور دوار الشمس للتزيين



## نصائح عملية :

قم بفتح منفذ الفرن في الدقائق  
الثلاث الأخيرة لمزيد من القرمشة

## طريقة التحضير ( ل 5 قطعة بوزن 350 جرام )

العجن : إمزج تيكرال متعدد البذور بالماء لمدة دقيقتين واترك العجين جانبا لمدة 15 دقيقة، بعد ذلك، أضف المكونات الأخرى و قم بعجن الخليط لمدة 8 دقائق على السرعة الأولى، ثم 4 دقائق على السرعة الثانية  
درجة حرارة العجين : 24 درجة مئوية  
الراحة : 45 دقيقة، درجة حرارة الغرفة  
تقسيم العجين : 350 غرام لكل كرة  
مدة راحة العجين : 15 دقائق  
مرحلة التشكيل : إعطي الكرات شكلا بيضاويا قبل تمريرها بقطعة قماش مبللة ثم عبر مزيج البذور  
التخمير : ساعة و نصف مع 28 درجة مئوية  
الطهي : 20 : إلى 23 دقيقة عند 240 درجة مئوية

# La baguette Multigraines



## الوزن (g)

## المكونات

1000	تيكرال متعدد البذور 1000
18	ملح 18
700	ماء 700
20	خميرة طازجة 20
	مزيج من البذور للتزيين



## نصائح عملية :

لتأخير عملية التخمر ، ضع العجين في وسط يعادل 6 درجات طوال الليل

## طريقة التحضير ( ل 7 قطع بوزن 250 جرام )

العجن : إمزج 0.65 لتر من الماء 650 (غرام على الميزان) بالتيكراال متعدد البذور لمدة دقيقتين واطرك العجين جانبا لمدة 15 إلى 30 دقيقة، بعد ذلك، أضيف المكونات الأخرى و قم بعجن الخليط لمدة 8 دقائق على السرعة الأولى، ثم 4 دقائق على السرعة الثانية، أضيف الماء المتبقي 50 (غرام على الميزان) قبل إنتهاء العجن درجة حرارة العجين : 24 درجة مئوية  
الراحة : 45 دقيقة، درجة حرارة الغرفة  
تقسيم العجين : 250 غرام لكل كرة  
مدة راحة العجين : 10 دقائق  
مرحلة التشكيل : قم بتشكيل الكرات على هيئة رغيف فرنسي و إجعلها مشبعة بالطحين، ثم مرر الرغيف عبر الماء قبل تمريره بمزيج البذور  
التخمير : ساعة مع 28 درجة مئوية  
الطهي 20 : إلى 22 دقيقة عند 240 درجة مئوية

# Pistolets multigraines



الوزن (g)

المكونات

1000	تيكرال متعدد البذور 1000
18	ملح 18
700	ماء 700
20	خميرة طازجة 20
	رقائق الشوفان للتزيين



## نصائح عملية :

فك الخبز مباشرة بعد إخراجها من الفرن وضعه على شبكة معدنية

## طريقة التحضير ( ل 5 قطعة بوزن 350 جرام )

العجن : قم بخلط جميع المكونات و إجعلها تعجن لمدة 8 دقائق على السرعة الأولى، ثم 4 دقائق على السرعة الثانية  
درجة حرارة العجين : 24 درجة مئوية  
الراحة : 45 دقيقة، درجة حرارة الغرفة  
تقسيم العجين : 350 غرام لكل كرة  
مدة راحة العجين : 15 دقائق  
مرحلة التشكيل : إمنح الكرات شكلا أسطوانيا وضعها في صفيحة معدنية مفتوحة السقف بعد تمريرها عبررقائق الشوفان  
التخمير : ساعة و نصف مع 28 درجة مئوية  
الطهي : 30 دقيقة عند 240 درجة مئوية



# Le Pain

ça arrive tous les matins



Pains aux Graines

Sofadex  
Puratos  
le pain pur dans la boulangerie

Sofadex  
Puratos   
Reliable partners in innovation



جرب وصفاتنا في أقرب وقت و شاركنا رأيك!

اتصل بممثلنا التجاري المحلي أو فريقنا التقني للمزيد من المعلومات و التوضيحات

[www.sofadex-puratos.ma](http://www.sofadex-puratos.ma)

Angle Rues Jules Zannier et Bir Hakim Boulevard de l'Oasis - Oasis - Casablanca

Tél : +212 (0) 5 22 25 11 35 / 25 40 71 - Fax : +212 (0) 5 22 99 46 85

E-mail : [sdgsofadex@sofapur.com](mailto:sdgsofadex@sofapur.com)

