

# L'AMI DU PAIN D'AUTAN

Boulangerie Nature et Progrès à Montbrun-Lauragais

Ouvert le lundi et le jeudi de 16h30 à 19h30, le mardi sur commande entre 17h et 19h

## LISTE DES PAINS

TYPE DE PAINS	TARIFS
Pains de campagne 1 kg	4,80 €
Pains de campagne 500g	2,80 €
Montbrunois 500g	3,00 €
Montbrunois 1 kg	5,30 €
Complet 500g	3,00 €
Pains aux 5 graines 330g	2,60 €
Pains aux 5 graines 660g	4,80 €
Pains aux raisins, cardamome, anis vert 330g	2,50 €
Pains au chocolat, oranges ou citrons confits 330g	3,20 €
Pains aux noix 330 g	3,20 €
Pains au lin cumin 500g	3,40 €
Pains au lin cumin 250g	1,70 €
Pains aux olives 330g	3,20 €
Pains châtaigne 330g	3,00 €
Pains châtaigne figues/abricots 330g	3,60 €
Seigle 400g	3,00 €
Pains de petit épeautre 400g	3,50 €
Pains de sarrasin, riz, maïs sans gluten	8,00 € le kg

### COMPOSITION DES PAINS :

- **Pains de campagne**  
**Composition** : 90% de farine de blé T80, 10% de farine de seigle T130, levain maison, sel, eau.
- **Montbrunois** .  
**Composition** : 100% de farine de blés anciens T80, levain de blé, sel, eau.
- **Pains aux 5 graines** .  
**Composition** : Pâte de pain de campagne, graines de lin, de sésame, de courge, de tournesol et de pavot.
- **Pains Spéciaux** : chocolat (chocolat et écorces d'orange confite), raisins (raisins secs, cardamome et anis vert), olive (olives, piment, parika, herbes de Provence), châtaigne (20% de farine de châtaigne et 80% de farine de blé), châtaigne figue/abricot (pain de châtaigne et fruits secs), et pains aux noix.  
**Composition** : Pâte de pain de campagne et ingrédients selon la variété.
- **Pains de Petit épeautre**  
**Composition** : 100% de farine de petit épeautre et levain au petit épeautre, sel, eau.
- **Pains à la farine de sarrasin, maïs, riz.** (Ne convient pas aux personnes allergiques au gluten. Ce pain ne peut être garanti sans gluten.) Il est vendu en pièce de 300 ou 400g.  
**Composition** : 40% de farine de sarrasin, 50% farine de riz complet, 10% de farine de Maïs, levain maison au sarrasin, sel, eau.