FAIRE LE PAIN AU LEVAIN, TOUT SIMPLEMENT !

2 JOURS de transmission pour comprendre et savoir appliquer les fondamentaux pratiques de conduite d'un levain, et de la panification.

Et ce, quelles que soient les conditions (du fournil à la cuisine familiale, jusqu'au camping !)

Avec Nicolas Supiot, paysan boulanger en agroécologie et semences paysannes qui partagera avec vous le fruit de 30 ans de passion, de recherche et de pratique.

Vous apprendrez, ou perfectionnerez votre compréhension et votre capacité :

- à élever et conserver très simplement votre levain,
- à connaître, à l'aide de procédés très simples et accessibles à toustes le moment optimal pour le « rafraîchir » et pour l'utiliser pour la panification,
- à conduire votre levain et votre panification en fonction de votre pratique et de vos impératifs professionnels ou familiaux,
- à connaître et apprécier la qualité et les possibilités qu'offrent les différents types de farines,
- à adapter votre panification aux différents types de cuissons possible.

Avec des moyens très simples, et accessibles à toustes !

Loin des recettes préétablies, Nicolas vous transmettra une méthodologie qui vous permettra :

- de vous adapter aux farines que vous aurez choisies et de progresser par vous même dans votre pratique ; et ce particulièrement avec les blés de pays (dits blés anciens) réputés impanifiables ...
- de connaître sans doute possible le moment optimal pour enfourner en fonction de vos farines, de vos pâtes du jour, de vos conditions pratiques et de vos moyens de cuisson.

Si l'art de la panification et ses processus microbiologiques de fermentation peuvent être perçus comme très complexes, leur mise en œuvre intelligente et sensible est extrêmement simple pourvu qu'on se mette à l'écoute de sa

FAIRE LE PAIN AU LEVAIN, TOUT SIMPLEMENT !

sensibilité, et qu'on se donne la toute simple rigueur nécessaire dans l'observation.

Ainsi , il est possible d'en faire peu , mais simplement de faire le geste juste , au bon moment !

Libres de toute dépendance à une quelconque technologie ou procédé captif (les fameuses recettes qui ne correspondent qu'à une farine ou une levure vendue), être créatifs et cheminer avec le pain !

Car le bon pain, c'est celui que j'aime,
et je le fais pour ceux que j'aime...

Chacun(e) des participant(e)s sera accompagné par Nicolas pour faire sa propre panification selon l'approche, et la méthodologie simple qu'il propose, puis repartira avec :

- 3 kg de pain, qu'il/elle aura élaboré
- du levain issu de sa propre panification

Une précision importante : ce stage s'applique à la panification de blés tendres, et non pas de blés durs ou du petit épeautre qui nécessitent une approche différente, celle-ci pourra cependant être décrite.

Pour celleux qui ont déjà élu une farine pour leur pain quotidien : chacun(e) est invité à venir avec la farine qu'il souhaite panifier si celle-ci est de qualité biologique, moulue à la meule de pierre, et de préférence avec des blés de populations de pays (minimum 3 kg de farine).
Il sera proposé une méthode d'«expertise» des farines, afin d'en évaluer la nature, et éventuellement d'envisager des façons d'adapter la panification si nécessaire.

Par ailleurs, différentes farines de blés de pays de la ferme seront à la disposition de chacun(e).

FAIRE LE PAIN AU LEVAIN, TOUT SIMPLEMENT !

Informations

Tarif : **200 €** (**+15€ d'adhésion** à l'association "Ecosite les jardins de Siloé" non inclus).

Le nombre de places est **limité** à **12** personnes.

La formation dure **2 jours**.

Gîte sur place : **15€/nuitée** (**18€ en hiver**) en chambre de **6** personnes.

Camping sous tente possible uniquement en été : **5€/nuitée**.

Apportez votre duvet, serviette de toilette, chaussons, bottes, vêtement de pluie, pull, chapeau ou bonnet, suivant la saison.

Dans les deux cas (gîte et camping), ceci donne accès à la cuisine, la salle de vie, la bibliothèque, et les sanitaires.

La restauration est assurée le midi pour un coût de **14€ par déjeuner** et en auto-gestion le soir.

Pour le repas du samedi soir, vous pouvez apporter des spécialités locales, ou ce que vous produisez vous-mêmes à partager.

Il est envisageable de venir en famille au gîte ou en camping (forêt de Brocéliande à proximité, Golfe du Morbihan et Mont St Michel à 1h15 de voiture...), tout en maintenant la priorité aux stagiaires.

Trois semaines avant le stage, nous envoyons aux participants des informations logistiques plus précises, un lien pour le co-voiturage et de la bibliographie.