



STAGE « De la semence au pain paysan niveau 1 »

Ecosite les jardins de Siloé, 16, Brambécac, 35330 Val d'Anast

Cette formation animée par **Nicolas SUPIOT** se propose de transmettre le fruit de 25 ans de recherche et de pratique, dans une approche systémique. Son objectif est d'apporter une vision globale du cheminement de la semence au pain, notamment dans ses dimensions techniques, nutritionnelles et organoleptiques, afin de permettre d'optimiser la panification à la ferme, ou de permettre à chacun des acteurs de la « filière » de mieux connaître les conséquences liées à chaque étape. Ceci afin d'optimiser leurs choix et leurs pratiques.

Tout est une question de choix, et tout choix a des conséquences qu'il importe d'évaluer pour être en cohérence avec soi-même et avec ses objectifs.

Cette approche s'adresse tout autant à des paysans, des meuniers ou des boulangers, déjà installés ou en projet, et également à des amateurs (ceux qui aiment ce qu'ils font !). Elle se propose de transmettre une vision globale des tenants et aboutissants de la filière, afin de donner à chacun des acteurs davantage de liberté et de créativité depuis les champs jusqu'au fournil. Elle invite à retrouver des connaissances fondamentales de la semence au pain pour s'affranchir d'une logique captive de la technique et de l'économie agro-industrielle.

« Le bon pain, c'est le pain qu'on aime. »

Il est mille et une façons de faire du pain ou de cultiver du blé.

« On fait le pain qu'on est ! »

Et on chemine toujours... Ainsi les pains ne sont jamais les mêmes !

Programme détaillé de la formation

Théorie et pratique, sur 3 lieux :

- à la ferme
- à la meunerie
- au fournil

La semence et les pratiques agronomiques

- Conservation et « sélection » des semences paysannes adaptées à des pratiques agroécologiques permettant la préservation et l'expression d'un Terroir.
- Pratique : observation des cultures et sélections de l'année.
- Les pratiques agronomiques et leurs conséquences sur la vie du sol, de l'écosystème, et sur la qualité sanitaire, nutritionnelle, microbiologique, technique et organoleptique des récoltes.
- Pratiques: témoignage concernant le travail sans labour, le semis direct, sous couvert et diverses associations de cultures; présentation de l'outil « Ecodyn », son usage, ses limites et les perspectives qu'il offre.
- Conditions de récolte, triage et stockage.
- Pratique : présentation et utilisations de divers outils de triage: trieurs séparateurs, trieurs alvéolaires combinés, table densimétrique, pour tous types de graines. Du matériel permettant de réaliser des associations de cultures et de les valoriser.

La meunerie

- Les différentes méthodes et leurs conséquences sur le plan technique, nutritionnel et organoleptique.
- Pratique : Présentation des spécificités du moulin *Astrié*.
- Comment optimiser son utilisation et la qualité des farines.

Vous êtes invités à apporter des échantillons de blés (minimum 5 kg) et/ou de farines (mini 3,5 kg) que vous souhaitez expérimenter en meunerie et boulange. Nous pourrions les « évaluer » durant les travaux pratiques, et les déguster par la suite ! Mais ce n'est en aucun cas une obligation.

Les techniques de panification

- Leurs conséquences nutritionnelles et organoleptiques : le levain, le pétrissage et le façonnage manuel (2 jours).
- Il importe de savoir panifier à la main afin de pouvoir éventuellement demander à une machine de s'approcher au mieux de la délicatesse et de la sensibilité perçue manuellement.
- S'adapter aux blés qu'on a et/ou qu'on aime, en évaluer les qualités et les complémentarités.

Les différents types de four

- Pratique : les spécificités, la conduite et l'utilisation d'un four traditionnel à chauffe directe.

Le levain

- Pratique : les spécificités du levain naturel.
- Transmission d'une méthode d'amélioration de la qualité nutritionnelle et organoleptique du blé permettant l'exaltation des qualités spécifiques d'un blé ou d'un mélange.
- Transmission d'une méthodologie permettant de s'adapter ou d'améliorer la panification de blés « délicats ». Cette méthodologie ouvre également le chemin pour constituer des mélanges meuniers de blés aux qualités complémentaires.
- Éléments de diététique et de nutrition : les intolérances et allergies au gluten.
- La qualité nutritionnelle du pain au levain selon les variétés et les processus de panification.

Informations

- Tarif : **400€** (+15€ d'adhésion à l'association "Ecosite les jardins de Siloé" non inclus)
- Le nombre de places est limité à **13 personnes**.
- La formation dure **5 jours**.

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

Apportez votre **duvet, serviettes de toilette, chaussons, bottes**. Camping sous tente possible uniquement en été : **5€/nuitée**.

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

Les repas du midi sont proposés pour un coût de 14€ par déjeuner et ceux du soir sont en autogestion.

Vous pouvez apporter des spécialités locales, ou ce que vous produisez vous-mêmes, pour les premiers dîners de la semaine.

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...).

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