



Transmettre les connaissances et savoirs sur la panification au levain avec des farines de blés paysans

La transformation de la farine en pain à la ferme permet au cultivateur de générer une forte valeur ajoutée à sa production et de se diversifier en proposant un produit alimentaire de base de haute qualité, ce à un prix abordable. De nombreux porteurs de projet et de producteurs en agroécologie paysanne s'orientent ainsi vers la sélection, la culture et la transformation de blés paysans en farine et/ou en pain. Dans les 20 dernières années, le renouveau des variétés paysannes de céréales à paille est d'ailleurs intimement lié à l'émergence des paysans-boulangers qui maîtrisent un cycle de production allant du « grain au pain ». Pour autant, les spécificités des qualités boulangères des blés paysans et de leur transformation à la ferme font appel à un corpus de connaissances et de savoir-faire pratiques peu diffusés à l'heure actuelle : les modes de panification à la ferme diffèrent en effet sensiblement de ceux pratiqués dans la boulangerie classique (force boulangère des variétés paysannes souvent faible, nombre de fournées réduits, gestion en 100 % levain...).

Durant l'hiver 2022-2023, Mêtis a travaillé sur un dispositif pédagogique autour de la transmission des connaissances et des savoir-faire ayant trait à la panification au levain avec des blés paysans. La méthode pédagogique employée est centrée sur une mise en situation de travail. La ou les journées de formation sont organisées autour du chronogramme de fabrication du pain dans un ou plusieurs fournils paysans. Au fur et à mesure des étapes, des mises en perspectives théoriques sont abordées pour faire le lien entre la pratique et les réactions biochimiques à l'œuvre dans la pâte. Les temps de levée de la pâte (pointage, apprêt) sont mis à profit pour développer des points de compréhension théorique en lien avec les gestes, d'aborder des résultats issus de programme de recherche participative et de faciliter des échanges entre stagiaires sur leurs pratiques et leurs questions. L'encadrement est assuré par un paysan boulanger ou un boulanger, appuyé par un facilitateur garant de la qualité des interactions, de l'équilibre entre apports théorique et pratique, et du bon déroulement de la formation.

En amont, nous caractérisons précisément la pratique du paysan boulanger formateur qui accueille la formation : blés paysans utilisés (qui vont avoir un impact sur la force boulangère et la tenue de la pâte par exemple), type de mouture, conduite du levain (nombre de rafraîchis, temps de levée, farine utilisée), diagramme de fabrication, gestes de panification (frasage, pétrissage, soufflage, bassinage, boulage, façonnage).

Sur une journée et demie (voire plus), de multiples modalités sont possibles : insertion d'exercices pratiques courts notamment autour de la gestion du levain (rafraîchi la veille par exemple), création de deux groupes travaillant en parallèle pour réduire les effectifs (deux fournils en simultané), tests avec la farine des stagiaires, lecture des pains confectionnés par les stagiaires...

Trois formations sur des formats de deux jours et demi, dont une en Lot et Garonne, ont été mises en œuvre durant l'hiver 2022-2023 pour expérimenter plus concrètement ce dispositif. Ces sessions ont regroupé 34 stagiaires. Un support pédagogique papier a été rédigé pour cette occasion : il détaille les spécificités des différentes espèces de céréales à paille, la structure et la composition biochimique du grain de blé, les qualités technologiques et sensorielles des variétés, paysannes, le levain et les principes de fermentation panair, les réactions physico-chimiques à l'œuvre durant les différentes étapes de panification, la bibliographie. Il a été proposé aux stagiaires d'amener leur farine habituelle pour la tester durant la formation. Ce sont ainsi une trentaine de farines issues de

céréales différentes, en pure ou en mélange, qui ont été panifiées et évaluées lors de ces journées (blés paysans, blés modernes, petit épeautre, amidonnier, engrain, grand épeautre, seigle, maïs, avoine, orge). Le choix des farines à panifier est décidé *in situ* lors de la première demie journée et donne l'occasion de calculer collectivement le chronogramme de gestion des levains et d'effectuer ensemble le ou les premiers rafraîchis.



Photo 1 participants de la formation « Panifier au levain avec des farines de blés paysans » des 14, 16 et 16 mars 2023 en Lot et Garonne

Les retours de ces sessions sont très positifs que cela soit dans la qualité des échanges, du contenu, de l'équilibre entre aspect pratique et théorique. Les stagiaires ont insisté sur l'intérêt des échanges informels entre eux pour apprendre à mieux se connaître et renforcer ainsi un réseau de pratiques de boulange autour des variétés paysannes. Une difficulté du format est le manque de temps pour présenter et discuter plus en détails les résultats de programme de recherche. Bien que ceux-ci soient abordés « au compte goutte » lors de ces journées, il reste difficile de diffuser les nouvelles connaissances issus de ces projets. De plus, nous avons observé que les connaissances « élémentaires » tels que les caractéristiques des variétés issues de semences paysannes, le rôle de la force boulangère, le lien entre pH de la pâte et activité microbienne ... semblent suffisantes dans un premier temps pour appréhender la panification au levain de ces variétés. De plus, selon la formation initiale préalable des stagiaires, les connaissances théoriques peuvent vite s'avérer absconses et difficiles à transmettre. Pour palier à ces difficultés d'apprentissage, nous envisageons de développer de nouveaux dispositifs basés sur des expérimentations faciles à mettre en œuvre. Par exemple, des relevés de pH avec un pH-mètre pour comprendre les cycles de développement des micro-organismes et leur incidence sur la pâte, la construction d'un alvéographe de Chopin artisanal pour mieux comprendre l'élaboration du critère de force boulangère (W) et sa lecture, l'utilisation

d'une grille rhéologique simple pour mesurer sensoriellement le développement de la pâte, le suivi du sucre disponible au cours du temps pour les micro-organismes.



Photo 2 « Poussimètres » artisanaux pour visualiser la vitesse de pousse des différentes pâtes

Enfin, nous entamons une réflexion pour mettre en place un protocole qui permettrait de produire des connaissances à travers ce format. En effet, les échanges entre stagiaires et la diversité des expériences sont nombreuses. Nous envisageons recueillir les pratiques et les retours d'expériences des stagiaires pour nourrir un état des lieux des connaissances et identifier les questions et les problèmes. Lors de ces journées, un temps pourrait être dédié pour discuter et mettre en débat les retours d'expérience avec les connaissances théoriques et pratiques déjà recueillies pour répondre aux questions, résoudre les problèmes voire construire une démarche d'expérimentation si des questions ou des problèmes persistent. Cette réflexion s'insère dans une démarche plus large que Mêtis est en train d'expérimenter et que l'on peut qualifier de recherche simple et conviviale. Cette recherche se veut à la portée des praticiens et des collectifs, que ce soit au niveau de la méthodologie et des outils utilisés, pour renforcer leurs autonomie dans la production de connaissances adaptées à chaque contexte.