



## Formation Fabriquer du pain au levain naturel avec des farines de blés paysans

Réputés impanifiables par l'industrie, les blés paysans donnent pourtant des pains savoureux et nutritifs dans les mains des paysans boulangers et en condition artisanale. Formation de deux jours et demi avec Nicolas Saillan (paysans boulanger Nature&Progrès) et Pierre Rivière (animateur/chercheur spécialisé dans les blés paysans), alternant théorie et pratique, pour comprendre les spécificités des qualités boulangères des blés paysans et pratiquer «la main dans la pâte» pour les appréhender de manière sensible dans le cadre d'un fournil paysan. Fabrication de pains paysans (froment/seigle) au levain naturel de son avec différents procédés (fermentation de 6 heures, autolyse, fermentation longue  $\geq 18$ h). Fabrication de pains intégraux avec ou sans levain naturel ajouté.

### Objectif global

A l'issue de la formation, les participants comprennent les spécificités des qualités boulangères des blés paysans et ont acquis les gestes de base pour les panifier au levain naturel en condition fermière.

### Objectifs opérationnels

- Comprendre les principales réactions physico-chimiques à l'œuvre dans la panification ainsi que les qualités boulangères des blés paysans ;
- Connaître les principes de fermentation panaire au levain naturel;
- Acquérir les repères de temps propres à la panification du pain au levain naturel avec des farines de blés paysans ;
- Expérimenter par la pratique les gestes de base pour boulanger avec des farines issues de variétés paysannes (pétrissage, rabat, boulage, façonnage, grignage, en/défournement...);
- Appréhender les qualités sensorielles des blés paysans.
- Connaître différents résultats issus des travaux de recherche sur les blés paysans et leurs panification au levain naturel ;
- Comprendre le lien entre les qualités rhéologiques des pâtes, les qualités nutritionnelles et organoleptiques des pains en relation avec différentes pratiques boulangères et différentes farines.

### Date et durée

Le 2 décembre: 13h30-18h30

Le 3 décembre : 8h30-18h30

Le 4 décembre: 9h00-18h00

2 journées et demi (22 heures au total)

### Lieu

[Fournil de Nicolas Saillan, route de Berthoumieux 33760 Frontenac](#)

### Méthode pédagogique et moyens matériels

- Intervention en binôme (1 animateur/chercheur, 1 paysan boulanger bio) pour une pédagogie mixant échange entre pairs et transferts de savoir faire pratique et théorique ;
- Mise en situation de travail des participants : pratique de la panification, réalisation de rafraîchis, lecture de farine et de pâtes. Les participants sont invités à ramener, s'ils le souhaitent, 5 kg de la farine qu'ils utilisent habituellement ;
- Un fournil professionnel avec matériel adapté ; dossier pédagogique pour chaque participant et paper board pour les apports théoriques. Apports de ressources post formation : biblio, webographie, fiches thématiques.

## Contenu et déroulement

### Lundi 2 décembre – après-midi (05h00)

13h30-18h30

- 1) Jeu d'inclusion pour se présenter (définitions type variétaux blés) ; recueil des attentes ; retour sur les définitions, présentation de sa farine (variétés, moulin...), présentation de la ferme, présentation de Mètis.
- 2) Composition physiologique du grain de blé (enveloppes, amande farineuse, assise protéique, germe) et principales réactions physico-chimiques; qualités spécifiques des blés-populations (dureté de l'amidon, gluten, pentosane, force boulangère...) et conséquences pour la panification. Caractérisation des farines de la ferme et de celles des participants : discrimination sensible, test de gluten, test de force de la pâte ;
- 3) Principes de fermentation panaire au levain naturel : rôle et action des enzymes, levures et bactéries lactiques ; entretenir, conserver et utiliser son levain.
- 4) Exercice pratique : formalisation des recettes du lendemain, calcul du levain tout point et réalisation d'un rafraîchi (levain de son); réalisation d'une autolyse (pré-pâte sans ferment), d'une pétrissée en vue d'une fermentation longue et d'une bouillie fermentaire de son pour le pain intégral.
- 5) Bilan de la journée.

### Mardi 3 décembre- journée entière (8h) – Panification des pains paysans

*Matinée- 8h30-13h00 (04h30)*

- 1) Affichage des recettes du jour et début du pétrissage : différentes farines à pétrir à la main (un mélange de blés paysans et de seigle de la ferme ainsi que les farines emmenées par les participants) ; transmission de gestes simples pour appréhender le comportement des différentes pâtes durant le pétrissage puis le pointage et correctifs éventuels ;
- 2) Comparaison des différentes qualités boulangères et spécificités des variétés travaillées ; retour théorique sur le pétrissage et sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre en lien avec les gestes de base (frassage, rabat, oxydation, réseaux de glutens, évolution du pH et activation des enzymes, ...)
- 3) Division, boulage, façonnage : à la fin du pointage, pratique des gestes du façonnage qui constitue l'étape permettant de donner sa forme définitive au pain.

*Après-midi – 14h00-18h30 (04h30)*

- 4) Appréhender le comportement des pâtes par des gestes simples durant l'apprêt et correctifs éventuels. Questions ouvertes (organisation du fournil, matériel, gestion du temps...) ; gestion d'une chauffe sur un four à bois de type « gueulard ».
- 5) Enfournement : contrôle de la température, pratique du grignage (scarification du pain avant enfournement) et geste de la pelle pour enfourner.
- 6) Défournement : geste de la pelle, contrôle sensoriel de la cuisson, rôle du refroidissement (ressuage) ;
- 7) Présentation technique et économique de la ferme ; visite des installations (tri, stockage, meunerie).
- 8) Bilan de la journée

### Mercredi 5 décembre- journée entière (8h)- Panification du pain intégral

*Matinée - 9h00-13h30 (04h30)*

- 1) Réalisation d'une recette de pain intégral : démarrée à J-4, finalisation de la pâte (ajout de la farine bise et du levain ou de la farine bise seule)
- 2) Retour sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre en lien avec les gestes de base et plus particulièrement la composition et la valeur nutritionnelles des enveloppes (son) et les réactions biochimiques associées ;
- 3) Présentation de résultats d'expérimentation sur les qualités sensorielles des blés paysans. Exercice pratique : évaluation sensorielle des pains fabriqués la veille sur des critères simples.
- 4) Présentation technique et économique de la ferme (suite) : visite des installations (tri, stockage, meunerie).

*Après-midi – 14h30-18h00 (3h30)*

- 5) Division, façonnage : pratique des gestes de façonnage qui constitue l'étape permettant de donner sa forme définitive au pain.
- 6) Enfournement : contrôle de la température, pratique du grignage (scarification du pain avant enfournement) et geste de la pelle pour enfourner.
- 7) Défournement : geste de la pelle, contrôle sensoriel de la cuisson, rôle du refroidissement (ressuage) ;
- 8) Discussion et analyse collective sur les différentes notations effectuées au cours de la formation sur les trois types de pratiques de panification (direct levain tout point, autolyse et fermentation longue) : mise en

lien des caractéristiques des pâtes (qualités rhéologiques), de l'évolution du pH (qualités nutritionnelles) et des profils de dégustation des pains (qualités organoleptiques).

9) Bilan de la formation

## Public

Porteurs de projet, producteurs installés, artisan boulanger ou biscuitier, intéressés par les variétés paysannes de céréales à paille et leur transformation en farine, pain, viennoiserie. Aucun prérequis nécessaire.

## Participants (taille mini et maxi du groupe)

7 personnes minimum ; 10 personnes maximum (inscription obligatoire)

## Inscription

Inscription en ligne avant le 25 novembre 2024

<https://framaforms.org/fabriquer-du-pain-au-levain-naturel-avec-des-farines-de-bles-paysans-1729020068>

## Validation

Attestation de fin de formation

## Tarif

Adhésion obligatoire à l'association Mètis (5 euros)

- Pour les agriculteurs, conjoints collaborateurs, cotisant solidaire, porteurs de projet en démarche d'installation et éligible à Vivéa, le coût de la formation est entièrement pris en charge par le fond de formation Vivéa (30 euros/heure)
- Pour les artisans-boulangers et autres artisans de l'alimentaire indépendants immatriculés à la chambre des métiers, le coût de la formation peut être pris en charge par FAFCEA (30 euros/heure). Nous contacter en amont de la formation. <https://www.fafcea.com/jai-deja-trouve-ma-formation/>
- Pour les personnes non finançables, 80 euros/journée (soit 200 euros au total). Ce tarif ne doit pas être un frein pour l'accès à cette formation: pour les personnes à faible revenu, nous contacter.

Repas: non compris, prévoir un repas tiré du sac pour les midi (auberge espagnole), en autonomie le soir. Hébergement: non compris (possibilité de se faire héberger sur place selon place disponible ; camions bienvenus).

## Formateur.trice

\_Nicolas Saillan, paysan-boulangier sous mention Nature & Progrès, administrateur de Mètis et de l'association des Moulins Astrié.

\_Pierre Rivière, ingénieur agronome/docteur en génétique quantitative, spécialisé dans les blés paysans, animateur de Mètis.

*Mètis est un collectif centré sur **la préservation et la diffusion de la biodiversité cultivée ainsi que des savoir-faire associés dans le Sud Ouest de la France**, notamment via un jardin collection de blés paysans, l'accompagnement de dynamiques semencières locales, et la formation à la ferme. Dans la Grèce archaïque, **la mètis** est une forme de connaissance née de la pratique et de l'expérience. Mètis est membre du Réseau Semences Paysannes.*

Cette action de formation est soutenue par Vivéa



Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous :  
<https://collectif-metis.org/index.php/formations/>  
+ d'info : Frédéric Latour, responsable de la formation / collectif\_metis@riseup.net