



Formation

Panifier au levain naturel avec des farines de blés et de seigles paysans

Formation de deux jours et demi, alternant théorie et pratique « les mains dans la pâte », pour comprendre et appréhender les spécificités des qualités boulangères des blés et des seigles paysans. Accueillie sur le fournil d'Eric Marie (paysan-boulangier Nature&Progrès) qui partagera ses 30 années d'expérience en association avec Pierre Rivière (animateur-chercheur spécialisé dans les blés paysans). Fabrication de pains paysans au levain naturel avec différents procédés (fermentation de 6 heures, autolyse, fermentation longue ≥ 18 h). Fabrication de pains de seigle avec différents procédés et d'un pain aux « quatre tempéraments »

Objectif global

A l'issue de la formation, les participants comprennent les spécificités des qualités boulangères des blés et des seigles 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 et des seigles paysans ;
- Connaître les principes de fermentation panairaire au levain naturel;
- Acquérir les repères de temps propres à la panification du pain au levain naturel avec des farines de blés et de seigles paysans ;
- Expérimenter par la pratique les gestes de base pour boulangier avec des farines issues de variétés paysannes (pétrissage, rabat, boulage, façonnage, grignage, en/défournement...);
- Appréhender les qualités sensorielles des blés et des seigles 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 26 janvier 2025: 13h30-18h30

Le 27 janvier : 08h30-18h30

Le 28 janvier: 08h30-18h30

2 journées et demi (23 heures au total)

Lieu

Chez Eric Marie et Nicole Perrin. 1 Chemin Mone, 65670 MONLEON MAGNOAC

Méthode pédagogique et moyens matériels

- Pédagogie mixant échange entre pairs et transferts de savoir-faire pratique et théorique ; pédagogie par l'expérimentation
- 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, 6 kg de la farine qu'ils utilisent habituellement (seigle et/ou blé) pour la tester avec la recette de leur choix ;
- Un fournil professionnel avec matériel adapté ; dossier pédagogique de 100 pages regroupant les éléments théoriques et pratiques relatifs à la panification des blés et des seigles paysans pour chaque participant et paper board pour les apports théoriques. Apports de ressources post formation : biblio, webographie, fiches thématiques.

Contenu et déroulement

Dimanche 26 janvier – 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; réalisation d'une autolyse (pré-pâte sans ferment), d'une pétrissée en vue d'une fermentation longue.
- 5) Bilan de la journée.

Lundi 27 janvier- journée entière (9h) – Panification du froment

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 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 (frasage, 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

Mardi 28 janvier- journée entière (9h)- Panification du seigle

Matinée - 8h30-13h00 (04h30)

- 1) Réalisation de 3 recettes de pain de seigle différentes (dont une en fermentation longue) et d'un pain des « quatre tempéraments » (blé, orge, avoine, seigle);
- 2) Comparaison des différentes qualités boulangères et spécificités du seigle ; retour théorique sur le pétrissage et sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre en lien avec les gestes de base (oxydation, température de gélification de l'amidon, rôle des pentosanes, importance d'un pH faible ...) ;
- 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.

Après-midi (4h00)

- 4) Division, façonnage : pratique des gestes de façonnage du seigle qui constitue l'étape permettant de donner sa forme définitive au pain.

- 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) 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).
- 8) Présentation technique et économique de la ferme : visite des installations (tri, stockage, meunerie).
- 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 19 janvier 2025

<https://framaforms.org/panifier-au-levain-naturel-avec-des-farines-de-bles-et-de-seigles-paysans-1734697865>

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 (35 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 (35 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 d'organiser un gîte collectif si nombre de personnes suffisantes, voir formulaire d'inscription).

Formateur.trice

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

Association Mètis
23, chemin des remparts, 47360 PRAYSSAS
SIRET n° 899 142 152 00011
Organisme de formation enregistré sous le n°75470160347

*Mètis est un collectif centré sur **la préservation et le renouvellement de la biodiversité cultivée** ainsi que des savoir-faire associés dans le Sud Ouest de la France, notamment via la conservation, la multiplication, la sélection et la diffusion de semences paysannes de céréales, l'accompagnement de dynamiques semencières locales, la recherche participative 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