



Association Mètis
23, chemin des remparts, 47360 PRAYSSAS
SIRET n° 899 142 152 00011

Organisme de formation enregistré sous le n°75470160347

Formation

Fabriquer du pain et des viennoiseries au levain naturel avec des farines de blés paysans

Formation de deux jours et demi, alternant théorie et pratique « les mains dans la pâte », visant à comprendre les qualités boulangères des blés paysans pour panifier et préparer des viennoiseries au levain naturel. Accueillie sur le fournil de Marie Couchoud (boulangère Nature&Progrès, Lacepède, 47) qui partagera ses 10 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 viennoiseries avec différents procédés (croissants, chocolaines, kouign-amann).

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 fabriquer pains et viennoiseries au levain naturel avec un four à bois en condition artisanale.

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 et des viennoiseries au levain naturel avec des farines de blés 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...) et pour fabriquer des viennoiseries (tourage, façonnage, cuisson...);
- Appréhender les qualités sensorielles des blés paysans en pains et viennoiseries;
- Connaître différents résultats issus des travaux de recherche sur les blés paysans et leur 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 28 mars 2025: 13h30-18h30

Le 29 mars : 08h30-18h30

Le 29 mars: 08h30-18h30

2 journées et demi (23 heures au total)

Lieu

Soleil levain 1040 Chemin de Gastepan 47360 Lacépède

Méthode pédagogique et moyens matériels

- Pédagogie mixant échange entre pairs et transferts de savoir-faire pratique et théorique ; pédagogie par l'expérimentation¹ ;
- Mise en situation de travail des participants : pratique de la panification, réalisation de rafraîchis, lecture de farine et de pâtes ; pratique des viennoiseries. Les participants sont invités à ramener, s'ils

¹Plus de détail sur le cadre pédagogique ici : <https://collectif-metis.org/index.php/cadre-pedagogique/>

le souhaitent, 4kg de la farine qu'ils utilisent habituellement pour la tester en pain ou viennoiserie 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 paysans et de la viennoiserie pour chaque participant et paper board pour les apports théoriques. Apports de ressources post formation : biblio, webographie, fiches thématiques.

Contenu et déroulement

Vendredi 28 mars – 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 Soleil Levain, 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, force boulangère...) et conséquences pour la panification. Caractérisation des farines du fournil 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.

Samedi 29 mars - 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 (le mélange de blés paysans utilisé par le fournil 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. Pratique du « pavé ».

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 «Ferma Construction».
- 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 journée 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).
- 8) Exercice pratique : formalisation des recettes du lendemain, préparation des détrempes (croissant, chocolatine, kouign-amann).
- 9) Bilan de la journée

Dimanche 30 mars - journée entière (9h)- Viennoiserie

Matinée - 8h30-13h00 (04h30)

- 1) 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.
- 2) Affichage des recettes de viennoiserie; réalisation des Pâtes Levées Feuilletées (PLF) avec levain naturel;
- 3) Retour théorique sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre dans la PLF et conséquences sur le choix du type de farine et de ferments ;
- 4) Tourage (PLF) : différents pliages et coup de rouleau donné à la pâte pour emprisonner le beurre ; utilisation du rouleau à pâtisserie;
- 5) Détaillage/façonnage (PLF) : pratique du façonnage pour former les croissants, les chocolatines, le kouign-amann

Après-midi – 14h00-18h30 (4h30)

- 6) Discussion et analyse collective sur les différentes notations effectuées au cours de la dégustation 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).
- 7) Présentation technique et économique du fournil
- 8) Enfournement : gestion de la cuisson des viennoiseries. Défournement et dégustation (meilleur moment de la formation!).
- 9) Clôture et évaluation à chaud de fin de formation

Public

Porteurs de projet, producteurs installés, artisan boulanger, pâtissier, biscuitier, intéressés par les variétés paysannes de céréales à paille et leur transformation en farine, pain, viennoiserie. Expérience minimale de la panification demandée.

Participants (taille mini et maxi du groupe)

7 personnes minimum ; 10 personnes maximum (inscription obligatoire)

Inscription

Inscription en ligne avant le 21 mars 2025

<https://framaforms.org/fabriquer-du-pain-et-des-viennoiseries-au-levain-naturel-avec-des-farines-de-ble-paysans-1739564819>

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 pour 2,5 jours). Ce tarif ne doit pas être un frein pour l'accès à cette formation: pour les personnes à faible revenu, nous contacter.

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

Repas: non compris, prévoir un repas tiré du sac pour les midis (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

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 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-a-venir/>
+ d'info : Frédéric Latour, responsable de la
formation / collectif_metis@riseup.net