



## 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 chez un paysan boulanger bio qui partagera son 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  $\geq 18$ h). Fabrication de pains de seigle avec différents procédés.

#### **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 panaire 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 boulanger 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.

#### **Période et durée**

Session à partir d'octobre jusqu'à fin mars.  
2 journées et demi (23 heures au total)

#### **Lieu**

Sur la ferme et le fournil d'un paysan boulanger ou d'un boulanger bio, région Sud Ouest.



## 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.

## Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis par le formateur à travers l'organisation de points de compréhension réguliers et via les méthodes/outils pédagogiques mobilisées tout au long de la formation

## Contenu et déroulé

### Demi-journée 1 – après-midi (05h00)

*Après-midi -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.

### Journée 2 (9h) – Panification du froment

*Matinée- 8h30-13h00*

- 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*

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

## **Journée 2 (9h)- Panification du seigle**

*Matinée - 8h30-13h00*

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-14h00-18h00*

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.

### Pré requis

Expérience minimale de la panification demandée.

### Participants (taille mini et maxi du groupe)

7 personnes minimum ; 10-12 personnes maximum (selon taille du fournil)

### Accessibilité

Nos formations sont ouvertes à toutes et tous. Vous pouvez être concernés par une situation handicapante ou difficile, qu'il est nécessaire de prendre en compte (problèmes moteurs, mentaux, auditifs, visuels...). N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins en amont (notamment dans les champs dédiés du formulaire d'inscription) quelque soit votre situation pour que l'on puisse ensemble aménager au mieux la formation (Frédéric Latour responsable OF et référent handicap, [collectif\\_metis@riseup.net](mailto:collectif_metis@riseup.net))

### Modalités d'inscription et délais d'accès

Pré-inscription obligatoire en ligne jusqu'à 7 jours avant le début de la formation (voir lien vers formulaire en ligne dans le programme).

Une prise de contact (mail ou téléphone) sera effectuée après réception de votre pré-inscription pour bien valider votre inscription.

### Validation

Certificat de réalisation

### Tarifs

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.



Association Mètis  
23, chemin des remparts, 47360 PRAYSSAS  
SIRET n° 899 142 152 00011  
Organisme de formation enregistré sous le n°75470160347  
auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

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 ).

### Formateurs

- Pierre Rivière, ingénieur agronome/docteur en génétique quantitative, spécialisé dans les blés paysans

*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