



Formation

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

Formation de deux jours et demi accueillie sur le fournil des Dams (paysans boulangers à Barie, Gironde) qui partageront leur expérience en association avec Pierre Rivière (animateur/chercheur spécialisé dans les blés paysans). Formation alternant théorie et pratique, pour comprendre les spécificités des qualités boulangères des blés et des seigles 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 au levain naturel avec différents procédés (fermentation de 6 heures, autolyse, fermentation longue ≥ 18 h). Fabrication de pains de seigle avec différents procédés basés sur l'ébouillantage de la farine et un pH acide de la pâte.

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

- Identifier les principales réactions physico-chimiques à l'œuvre dans la panification ainsi que les qualités boulangères des blés et des seigles paysans ;
- Identifier 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...) ;
- Identifier les qualités sensorielles des blés et des seigles paysans ;
- Découvrir différentes données scientifiques sur les blés paysans et leurs panification au levain naturel ;
- Identifier 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

Le dimanche 5 octobre : 13h30-18h30

Le lundi 6 octobre : 8h30-18h30

Le mardi 7 octobre : 8h30-18h30

2 journées et demi (23 heures au total)

Lieu

Fournil des Dam's, 251 chemin de la Métairie de l'Île, 33190 Barie



Méthode pédagogique et moyens matériels

- Pédagogie mixant échange entre pairs et transferts de savoir-faire pratique et théorique ;
- Pédagogie par l'expérimentation : notation des observations des farines, pâtes, pH, températures, pains ; analyse collective mélangeant expérience pratique et connaissances théoriques à partir de tableaux et de graphiques réalisés en direct à partir des mesures ;
- 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 (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

Dimanche 5 octobre – après-midi (05h00)

13h30-18h30

- 1) Jeu d'inclusion pour se présenter (définitions vocabulaire biochimique) ; 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 du gluten, test de force de la pâte ;
- 3) Principes de fermentation panaria au levain naturel : rôle et action des enzymes au cours de la panification, 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.

Lundi 6 octobre- 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) 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) ;

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) Composition physiologique du grain de seigle et conséquence pour la panification (rôle des pentosanes, intérêt d'une pâte acide, etc) ;

9) Exercice pratique : formalisation des recettes pour la panification du seigle du lendemain, calcul du levain tout point de blé et de seigle, réalisation d'un rafraîchi.

Mardi 7 octobre- journée entière (9h)- Panification du seigle

Matinée - 8h30-13h00 (04h30)

1) Réalisation de différentes recettes de pain de seigle : impact d'un levain de blé ou de seigle, impact de la température d'eau de coulage sur la dynamique de fermentation et les qualités technologiques des pâtes ;

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) Discussion et analyse collective sur les différentes notations effectuées au cours de la formation sur les trois types de pratiques de panification de blé : 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).



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

- 5) Division, façonnage des pains de seigles : 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 quatre recettes : mise en lien des caractéristiques des pâtes (qualités rhéologiques) et de l'évolution du pH (qualités nutritionnelles)
- 8) Dégustation des pains de seigle
- 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)

6 personnes minimum ; 8 personnes maximum

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)

Modalités d'inscription et délais d'accès

Pré-inscription obligatoire en ligne avant le 28 septembre 2025

<https://framaforms.org/panifier-au-levain-naturel-avec-des-farines-de-bles-et-de-seigles-paysans-1754667332>

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 \(5 euros\)](#)



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

- 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 (36 euros/heure) ;
- Pour les indépendants (artisan-boulangier, autoentrepreneur...), le coût de la formation (36 euros/heure) peut être pris en charge totalement par le fond d'assurance formation auquel vous cotisez (AGEFICE, FAFCEA...). Nous contacter en amont de la formation. <https://www.fafcea.com/jai-deja-trouve-ma-formation/>
- Pour les salarié-e-s secteurs agricoles, para-agricoles, associatifs, autres : le coût de la formation peut être pris en charge partiellement par l'OPCO de votre entreprise (36 euros/heure). Nous contacter en amont de la formation. Ce tarif ne doit pas être un frein pour l'accès à la formation: pour les petites organisations, nous contacter, possibilité d'un tarif solidaire.
- 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, possibilité d'un tarif solidaire.

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