



## Formation

### **Fabriquer des pains au levain naturel avec des farines de blé, petit épeautre et sarrasin paysan**

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 dans 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 semences paysannes). Formation mettant en dialogue savoirs théoriques et pratiques, pour comprendre les spécificités des qualités boulangères et nutritives des blés, petits épeautres et sarrasins paysans et pratiquer «la main dans la pâte» pour les appréhender de manière sensible dans le cadre d'un fournil paysan. Fabrication de pains de blés paysans au levain naturel avec différents procédés (fermentation de 6 heures avec différents taux d'hydratation, autolyse, fermentation longue  $\geq 18h$ ). Fabrication de pains de petits épeautres avec différentes modalités : taux d'hydratation, pains façonnés ou moulés, farines complètes ou bises. Fabrication de pains 100 % sarrasin avec ou sans psyllium.

#### **Objectif global**

A l'issue de la formation, les participants comprennent les spécificités des qualités boulangères et nutritives des blés, petits épeautres et sarrasins paysans ; ont acquis les gestes de base pour les panifier au levain naturel en condition artisanale et augmentent leurs autonomie dans la compréhension de leurs pratiques.

#### **Objectifs opérationnels**

- Comprendre les principales réactions physico-chimiques à l'œuvre dans la panification ainsi que les qualités boulangères et nutritionnelles des blés, petits épeautres et sarrasins paysans ;
- Comprendre les principes de fermentation au levain naturel ;
- Découvrir différents résultats scientifiques sur les blés, petits-épeautres et sarrasins paysans et leurs transformation au levain naturel ;
- Acquérir les repères de temps propres à la panification au levain naturel avec des farines de blés, petits épeautres et sarrasins paysans ;
- Expérimenter par la pratique les gestes de base pour panifier avec des farines issues de variétés paysannes (pétrissage, rabat, façonnage, en/défournement...) ;
- Identifier les qualités sensorielles des pains issus des farines de blés, petits épeautres, sarrasins paysans 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**

Le dimanche 12 avril 2026: 13h30-18h30



Le lundi 13 avril 2026: 8h30-18h30  
Le mardi 14 avril 2026: 8h30-18h30  
2 journées et demi (23 heures au total)

## Lieu

Eric et Nicole Marie, 1 chemin Mone 65670 Monléon-Magnoac

## Méthode pédagogique et moyens matériels

- Intervention en binôme (1 animateur-chercheur, 1 paysan-boulangier) pour une pédagogie faisant dialoguer échanges entre pairs, savoir-faire pratiques et théoriques ;
- Pédagogie par l'expérimentation : observations pâtes, pH, températures, pains; analyse collective faisant dialoguer expérience pratique et connaissances théoriques à partir de tableaux et de graphiques réalisés en direct à partir des mesures réalisées pendant la formation<sup>1</sup> ;
- Mise en situation de travail des participants : pratique de la panification, réalisation de rafraîchis, lecture de pâtes. Les participants sont invités à ramener, s'ils le souhaitent, 6 kg de la farine qu'ils utilisent habituellement pour la tester avec la recette de leur choix (blé, petit épeautre et/ou sarrasin);
- Un fournil professionnel avec matériel adapté ; dossier pédagogique de 100 pages regroupant les éléments théoriques et pratiques relatifs à la panifications des blés, petits épeautres et sarrasins paysans avec des farines issues de semences paysannes au levain naturel pour chaque participant ; paper board et maquettes pour les apports théoriques. Apports de ressources post formation : biblio, webographie, fiches thématiques et un compte-rendu de la formation<sup>2</sup>.

## 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 12 avril 2026 – 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 paysans (dureté de l'amidon, qualité des glutens, pentosanes, force boulangère ...) et

---

<sup>1</sup>Plus d'informations sur notre site : <https://collectif-metis.org/index.php/cadre-pedagogique/>

<sup>2</sup>Voir différents comptes rendus sur notre site : <https://collectif-metis.org/index.php/articles-techniques/>



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 panair 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 13 avril 2026- 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 petit épeautre et de sarrasin et conséquence pour la panification

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

### **Mardi 14 avril- journée entière (9h)- Panification du petit épeautre et du sarrasin**

*Matinée - 8h30-13h00 (04h30)*

1) Réalisation de différentes recettes pour comprendre leur impact sur la dynamique de fermentation, les qualités technologiques des pâtes, les aspects des pains. Sur sarrasin,



impact du psyllium. Sur petit épeautre : impact du type de farine (complète ou bise), de l'hydratation (peu et très hydraté) et du façonnage (boulage ou moule).

2) Comparaison des différentes qualités boulangères et spécificités du petit épeautre et du sarrasin ; retour théorique sur le pétrissage et sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre en lien avec les gestes de base;

3) Présentation de résultats d'expérimentation sur les qualités sensorielles des blés paysans. Exercice pratique : évaluation sensorielle des pains fabriqués la veille.

*Après-midi – 14h00-18h30 (04h30)*

4) Discussion et analyse collective sur les différentes notations effectuées au cours de la formation sur les différents 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).

5) Division, façonnage des pains de petit épeautre et de sarrasin: pratique des gestes de façonnage 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 panification du petit épeautre et du sarrasin: mise en lien des caractéristiques des pâtes (qualités rhéologiques) et de l'évolution du pH (qualités nutritionnelles) ;

8) Observations des pains de petits-épeautres et sarrasins sortis du four ;

9) Bilan de la formation.

## **Public**

Porteurs de projet, paysans installés, artisans boulanger ou biscuitier, intéressés par les variétés paysannes de céréales à paille et leur transformation en farine et pain.

## **Pré requis**

Expérience minimale de la panification au levain naturel demandée.

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

6 personnes minimum ; 12 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](mailto:collectif_metis@riseup.net))



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

## Modalités d'inscription et délais d'accès

Pré-inscription obligatoire en ligne avant le 4 avril 2026

<https://framaforms.org/fabriquer-des-pains-au-levain-naturel-avec-des-farines-de-ble-petit-epeautre-et-sarrasin-paysans>

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 2026 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 (50 euros/heure). 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 totalement ou partiellement par l'OPCO de votre entreprise (50 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, 100 euros/journée (soit 250 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 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 ).

## Formateurs

- Pierre Rivière, ingénieur agronome/docteur en génétique quantitative et en recherche participative, spécialisé dans la culture, la sélection et la transformation des 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.*



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

*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](mailto:collectif_metis@riseup.net)