



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

Formation

Fabriquer des brioches au levain naturel et des gâteaux de voyages avec des farines de blés paysans

Formation de deux jours avec Nathan Soula (boulangier-pâtissier au levain naturel) et Pierre Rivière (animateur/chercheur spécialisé dans les blés paysans). Formation alternant théorie et pratique, pour comprendre les spécificités des qualités boulangères et pâtissières des blés paysans et pratiquer « la main dans la pâte » pour les appréhender de manière sensible dans le cadre d'un fournil artisanal. Fabrication de gâteaux de voyage (gâteau creusois, tarte aux noix du quercy), brioches au levain naturel avec différents procédés (pétrissage manuel ou mécanique, ajout d'arômes naturels ou nature, passage au froid ou en direct).

Objectif global

A l'issue de la formation, les participants comprennent les spécificités des qualités boulangères et pâtissières des blés paysans et ont acquis les gestes de base pour fabriquer des gâteaux de voyages et des brioches au levain naturel en condition artisanale.

Objectifs opérationnels

- Comprendre les principales réactions physico-chimiques à l'œuvre dans la fabrication de brioches au levain naturel ainsi que les qualités boulangères des blés paysans ;
- Comprendre les principes de fermentation au levain naturel;
- Acquérir les repères de temps propres à la fabrication de gâteaux de voyages et de brioches au levain naturel avec des farines de blés paysans ;
- Expérimenter par la pratique les gestes de base pour fabriquer des gâteaux de voyages et des brioches avec des farines issues de variétés paysannes (pétrissage, rabat, façonnage, en/défournement...);
- Identifier les qualités sensorielles des brioches issues des farine de blés paysans au levain naturel;
- Découvrir différentes données scientifiques sur les blés paysans et leurs transformation au levain naturel ;
- Comprendre le lien entre les qualités rhéologiques des pâtes, les qualités nutritionnelles et organoleptiques des brioches en relation avec différentes pratiques.

Période et durée

Le samedi 18 avril : 8h30-18h30

Le dimanche 19 avril : 8h30-18h30

2 journées (18 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'expérimentation : observations pâtes, pH, températures; analyse collective mettant en dialogue expérience pratique et connaissances scientifiques à partir de tableaux et de graphiques réalisés en direct à partir des mesures ;
- Mise en situation de travail des participants : pratique de la fabrication des gâteaux et des brioches, réalisation de rafraîchis, lecture de pâtes. Les participants sont invités à ramener, s'ils le souhaitent, 1 kg de la farine qu'ils utilisent habituellement pour la tester avec la recette de leur choix ;
- Un fournil professionnel avec matériel adapté ; dossier pédagogique de 90 pages regroupant les éléments théoriques et pratiques (nombreuses recettes) relatifs à la fabrication de gâteaux et de brioches avec des farines de blés paysans au levain naturel pour chaque participant ; paper board et maquettes pour les apports théoriques. Apports de ressources post formation : biblio, webographie, fiches thématiques, compte-rendu¹.

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

Samedi 18 avril – journée entière (09h00) – Fabrication des gâteaux de voyages et des brioches

Matinée- 8h30-13h00 (04h30)

- 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 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 fabrication de gâteaux et de brioches.
- 3) Principes de fermentation 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 de brioches et des modalités expérimentées : pétrissage manuel et mécanique, pâte d'aromatisation à l'orange ou nature, passage au froid ou en direct.

¹Par exemple <https://collectif-metis.org/index.php/2026/01/29/fabriquer-des-brioches-au-levain-naturel-et-des-gateaux-de-voyages-avec-des-farines-de-bles-paysans-compte-rendu-de-formation/>



- 5) Pétrissage des brioches : différentes farines à pétrir à la main ou au batteur (un mélange de blés paysans 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 ;
- 6) 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, ...) ;

Après-midi – 14h00-18h30 (04h30)

- 7) Fabrication de gâteaux de voyages : tarte aux noix du quercy. Gestion des étapes de la pâtisserie avant mise au froid pour une cuisson le lendemain.
- 8) Façonnage des brioches: pratique des gestes du façonnage qui constitue l'étape permettant de donner sa forme définitive à la brioche (boule, tresse, nanterre, fouace, pogne, ...).
- 9) Mise au froid
- 10) Bilan de fin de journée

Dimanche 19 avril – journée entière (9h) – Fabrication et dégustation des brioches

Matinée- 8h30-13h00 (04h30)

- 1) Pétrissage des brioches : différentes farines à pétrir à la main ou à la machine (un mélange de blés paysans 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) Fabrication des gâteaux de voyages : gâteau creusois et tarte aux noix du quercy. Gestion des étapes de la pâtisserie et d'une chauffe sur un four à bois de type « ferma construction ». Mise au four.

Après-midi – 14h00-18h30 (04h30)

- 3) Façonnage des brioches : pratique des gestes du façonnage qui constitue l'étape permettant de donner sa forme définitive à la brioche (boule, tresse, nanterre, fouace, pogne, ...). Gestion d'une chauffe sur un four à bois de type « ferma construction ».
- 4) Présentation de différentes recettes de brioches et de gâteaux de voyage, échanges entre participants sur les recettes et les ingrédients facilement accessible autour de chez soit et leurs valorisation en brioches ou en gâteaux de voyage
- 5) Calcul de marge et aspect économique
- 6) Enfournement : contrôle de la température, pratique du grignage et geste de la pelle pour enfourner ;
- 7) Défournement : geste de la pelle, contrôle sensoriel de la cuisson, rôle du refroidissement (ressuage) ;
- 8) Dégustation et analyse collective des différentes notations effectuées au cours de la formation sur les types de fabrication des brioches (pétrissage manuel ou mécanique, ajout d'arômes naturels ou non, passage au froid ou en direct): mise en lien des



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

caractéristiques des pâtes (qualités rhéologiques), de l'évolution du pH (qualités nutritionnelles) ;

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 au levain naturel demandée.

Participants (taille mini et maxi du groupe)

6 personnes minimum ; 10 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 10 avril

<https://framaforms.org/fabriquer-des-brioche-s-au-levain-naturel-et-des-gateaux-de-vo-yages-avec-des-farines-de-ble-s-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 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/>



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 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 (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 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 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

- Nathan Soula, boulanger-pâtissier avec dix ans d'expérience dans de nombreux fournils artisans et paysans avec le levain naturel et les farines de blés paysans
- Pierre Rivière, ingénieur agronome/docteur en génétique quantitative, 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.*

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