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 pains au levain naturel avec de la farine de panis

Le panis (*Setaria italica*) peut constituer une culture de printemps alternative pour diversifier l'assolement des paysan.nes transformant leurs céréales à la ferme. Cette espèce semble en effet valoriser les terres peu propices au blé tendre et les fins de rotations. Elle fait aussi preuve d'une bonne tolérance à la sécheresse et sa farine sur moulin de type Astrié est de bonne qualité ce sans décorticage. Au fournil, on peut l'envisager comme un complément de récolte à introduire en mélange avec de la farine de blé paysan pour un pain quotidien. L'objectif de ces deux journées collectives de formation est aussi de continuer à produire des références boulangères sur le panis[1] en caractérisant plus finement les variétés récoltées en 2026 : elles seront panifiées en mélange avec des blés paysans (70 % blé, 30 % panis) selon trois différentes modalités (ébouillantage à 40°C, à 90°C, sans ébouillantage).

Objectif global

A l'issue de la formation, les participants comprennent les spécificités des qualités boulangères et nutritionnelles des variétés de panis travaillées (*Setaria italica*) et ont acquis les recettes et les gestes de base pour les panifier en condition fermière.

Objectifs opérationnels

- Comprendre les principales réactions physico-chimiques à l'œuvre dans la panification d'un mélange blé/panis ;
- Identifier les données disponibles sur les caractéristiques nutritionnelles et agronomiques des panis ;
- Identifier les qualités meunières et boulangères des variétés de panis expérimentées ; comprendre le lien entre les qualités rhéologiques des pâtes en relation avec les différentes pratiques boulangères et les différentes variétés testées ;
- Expérimenter par la pratique les gestes de base pour boulanger avec des farines issues de céréales sans gluten (ébouillantage, pétrissage, façonnage…).

Date et durée

- 30 novembre 2026 (Bazas), 09h00-18h00, soit 08 heures de formation
- 7 décembre 2026 (Casseneuil) 09h00-18h00, soit 08 heures de formation

Lieu

- Le 30 novembre : Fournil de Lescale, Lescale, 33430 Bazas
- Le 7 décembre : Ferme de Castanhal, 1 Route de la Forêt, 47440 Casseneuil, France

1 Voir les CR des précédentes journées sur la thématique panis et mils : https://collectif-metis.org/index.php/2026/07/21/journee-de-panification-de-differents-mils-en-association-avec-des-bles-paysans-au-levain-naturel/
https://collectif-metis.org/index.php/2024/12/09/evaluation-en-boulange-des-mils-paysans/

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 pédagogiques et moyens matériels

- Pédagogie mixant échange entre pairs et transferts de savoir faire pratique et connaissances théoriques
- Mise en situation de travail des participants : pratique de la panification, mesures participatives sur les farines, les pâtes et les pains (taux d'extraction farine, granulométrie, pH, températures, pousse, tenue, mesures sur pain...) et analyse collective faisant dialoguer expérience pratique et connaissances théoriques à partir de tableaux et de graphiques réalisés en direct à partir des mesures[2].
- Fournil professionnel avec matériel adapté : dossier pédagogique, fiche pratique et fiches ressources[3], compte-rendu de la formation[4]

Modalités d'évaluation

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

Contenu et déroulé

NB : le déroulé est identique sur les deux journées

Matinée (04h00)
1) Affichage des recettes du jour et début du pétrissage : lot de deux farines différentes de panis (mélange de panis chinois et panis des Landes) en mélange avec du blé paysan avec différentes modalités de fabrication (ébouillantage à 40°C, à 90°C, sans ébouillantage); évaluation du comportement des différentes pâtes durant le pétrissage puis le pointage et correctifs éventuels ; notations des recettes consolidés (notamment taux d'hydratation réel) ; suivi pH et poussimètre ;
2) Comparaison des différentes modalités et spécificités du panis ; conséquence de l'absence de gluten ; retour théorique sur le pétrissage et sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre en lien avec les gestes de base et les modalités appliquées (oxydation, température de gélification de l'amidon…) ;
3) Division, boulage, façonnage de différentes pièces en bannetons, réalisation de moulés.

Après-midi (04h00)
4) Évaluation du comportement des pâtes par des gestes simples durant l'apprêt et correctifs éventuels ; suivi pH et poussimètre ;
6) Principales caractéristiques botaniques, agronomiques et nutritionnelles des panis : retour sur les résultats d'essais en cours ;

2 Voir le compte rendu d'une de nos dernières formations : https://collectif-metis.org/index.php/2025/10/16/panifier-au-levain-naturel-avec-des-farines-de-bles-et-de-seigles-paysans-compte-rendu-de-la-formation/
3 Voir sur notre site : https://collectif-metis.org/index.php/fiches-ressources/
4 Voir note 1.

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) Enfournement : notation de la tenue sur pelle. Défournement : contrôle sensoriel de la cuisson, rôle du refroidissement (ressuage) ; analyse du développement des pains, de la mie et des arômes selon les modalités appliquées ;
6) Défournement : geste de la pelle, contrôle sensoriel de la cuisson, rôle du refroidissement (ressuage) ; analyse du développement des pains, de la mie et des arômes selon les modalités appliquées ;
7) Discussion et analyse collective sur les différentes notations effectuées au cours de la formation ; bilan de la formation.

Public
Porteurs de projet, producteurs et boulangers intéressés par le panis et sa transformation en farine et pain.

Pré requis
Pratique minimale de la panification exigée.

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….). Faites-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 aménager au mieux la formation de manière concertée. Nous vous recontacterons pour un échange à cet effet (Frédéric Latour responsable OF et référent handicap/prévention VSS, collectif_metis@riseup.net)

Modalités d'inscription et délais d'accès
Pour la formation du 30 novembre, pré-inscription obligatoire en ligne avant le 27 novembre 2026
https://framaforms.org/fabriquer-des-pains-au-levain-naturel-avec-de-la-farine-de-panis-30-novembre-2026-bazas-1793796585

Pour la formation du 7 décembre, pré-inscription obligatoire en ligne avant le 4 décembre 2026
https://framaforms.org/fabriquer-des-pains-au-levain-naturel-avec-de-la-farine-de-panis-7-decembre-2026-casseneuil

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

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

Type de reconnaissance

Certificat de réalisation, formation non certifiante ni diplômante

Modalités de financement

Adhésion obligatoire à l'association Mètis (10 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 (**25 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.Ce tarif ne doit pas être un frein pour l'accès à la formation (possibilité d'un tarif solidaire).
- Pour les autoentrepreneurs, autres artisans indépendants, salarié-e-s secteurs agricoles, para-agricoles, associatifs, autres : le coût de la formation peut être pris en charge en totalité ou partiellement par l'OPCO de votre entreprise ou votre fond d'assurance formation (**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 membre et partenaires de Mètis, gratuit.

Repas: non compris, prévoir un repas tiré du sac pour le midi (auberge espagnole).

Formateurs

- Pierre Rivière, ingénieur agronome/docteur en génétique quantitative, spécialisé dans les blés paysans et leur transformation à la ferme (Mètis)
- Frédéric Latour, animateur agricole spécialisé dans l'agroécologie et la biodiversité cultivée (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

Accompagner. Former. Cultiver l'avenir.

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