



**FORMEZ VOUS**



AVEC LES **ENTREPRENEUR.E.S**

**DE CO-ACTIONS !**

## Panifier au levain avec des farines de blés paysans

### OBJECTIFS

#### Objectif global

Comprendre les spécificités des qualités boulangères des blés paysans et les appréhender de manière sensible par la pratique dans un fournil paysan.

#### Objectifs opérationnels

- Connaître la composition biochimique du blé et les réactions principales à l'œuvre dans la panification au levain ;
- Comprendre les spécificités des qualités boulangères des blés paysans ;
- Acquérir les repères de temps propres à la panification ;
- Comprendre par la pratique les gestes du boulanger avec des farines issues de variétés paysannes et acquérir les gestes de base (pétrissage, rabat, boulage, façonnage, grignage, en/défournement...).

### MODALITE ET METHODES PEDAGOGIQUES

#### Modalité pédagogique

Présentiel

#### Méthode pédagogique

- Apport théorique (groupe entier): intervention en binôme (un animateur, un paysan boulanger bio). Exposé oral, questions-réponses, facilitation des échanges entre participants
- Mise en situation de travail des participants (deux petits groupes de 7 personnes) : pratique de la panification.
- Apports de ressources pour aller plus loin en fin de formation : biblio, webographie, fiches thématiques....

#### Supports utilisés

Schémas et fiches thématiques ; fournil paysan équipé et matière première pour fabriquer le pain ; autres équipements/infrastructures d'intérêt présents dans la ferme (matériel de tri, brosse à blé, moulin...)

## Jour 1 : Bases théoriques (9h-18h)

Matinée (3h00) :

- 1) Généalogie des principales espèces de céréales à paille panifiables : engrain, amidonnier, blé dur, froment, grand épeautre ;
- 2) Composition physiologique du grain de blé (enveloppes, amande farineuse, assise protéique, germe) et incidences sur la qualité des farines ; incidences du mode de mouture et spécificités de la farine sur meule de pierre.
- 3) Principes de fermentation panitaire au levain : rôle et action des enzymes, levures et bactéries lactiques ; entretenir, conserver et utiliser son levain.

Après-midi (4h00)

- 4) Exercice pratique : réalisation d'un premier rafraîchi en vue de préparer le levain pour la journée de panification du lendemain ;
- 5) Composition biochimique du grain de blé (protéines solubles et insolubles dont les glutens, oligo-éléments...) et incidences en panification ;
- 6) Exercice pratique : extraction manuelle du gluten sur différentes farines (comparaison espèces anciennes, variétés paysannes de froment, variétés modernes de froment) ;
- 7) Exercice Pratique : réalisation du deuxième rafraîchi en vue de préparer le levain pour la journée de panification du lendemain ;
- 4) Évaluation des connaissances à l'oral via une animation participative.

## Jour 2 : Pratique et mise en situation en fournil (9h-18h)

Matinée (3h30) :

- 1) Affichage de la recette du jour et début du pétrissage : 3 farines différentes à pétrir à la main (engrain, variétés paysannes, variétés modernes) ; retour théorique sur le pétrissage et plus généralement sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre en lien avec les gestes de base (frasage, oxydation, réseaux de glutens...) ;
- 2) Point de compréhension et évaluation de la transmission des connaissances ;
- 3) Division, boulage, façonnage : à la fin du pointage (première levée), pratique des gestes du façonnage qui constitue l'étape permettant de donner sa forme définitive au pain.

Après-midi (3h30)

- 4) Les différents types de four : durant l'apprêt (deuxième levée), apports théoriques sur le fonctionnement des différents types de fours à bois existants (chauffe directe ou indirecte) ;
- 5) Enfournement : contrôle de la température, pratique du grignage (scarification du pain avant enfournement) et geste de la pelle pour enfourner. Durant la cuisson, apports théoriques sur les réactions physico-chimiques à l'œuvre durant la cuisson ;
- 6) Défournement : geste de la pelle, contrôle sensoriel de la cuisson, rôle du refroidissement (ressuage) ;
- 7) Évaluation à chaud en fin de formation orale et écrite.

## CONDITION D'ACCES

**Public ciblé** Porteur.es de projets en agroécologie paysanne, paysan.nes installé.es intéressé.es par les semences paysannes et la transformation en farine et pain, artisans boulangers intéressés par les semences paysannes et la panification au levain

*Le contenu de la formation sera adapté en fonction de l'entretien préalable à la contractualisation de la prestation*

**Participants** 14 personnes max (inscription obligatoire)

**Prérequis** Débutant et/ou être porteur de projet en agriculture bio ou paysan installé

## EVALUATION et VALIDATION

### Évaluation

- Tour de table initial en début de formation : recueil des attentes
- Test de positionnement à l'entrée en formation permet d'adapter les ressources pédagogiques et le déroulement du parcours de formation.
- Évaluation qualitative à chaud en fin de formation
- Évaluation à froid de la formation en situation de travail après 3 mois

**Validation** Certificat de réalisation

## MODALITES PRATIQUES

**Durée** 2 journées (16 heures)

### Délai d'accessibilité

Une session les 31 mars et 1<sup>er</sup> avril 2021.

Inscription obligatoire (nombre de places limité) avant le 24 mars 2021 auprès de Frédéric Latour. Par mail : collectif\_metis@riseup.net.

## FORMATEURS

Charles Poilly (paysan boulanger) ; Jean François Berthelot (paysan boulanger) ; deux facilitateurs de Mètis (Patrick de Kochko et Frédéric Latour)



*Mètis est un collectif centré sur la diffusion et la construction des savoir-faire de la graine à l'assiette dans le sud ouest, notamment via la formation, l'accompagnement, l'apprentissage entre pairs et la recherche participative. Dans la Grèce archaïque, la mètis est une forme de connaissance née de la pratique et de l'expérience. Mètis est une activité de Co-Actions et est membre du Réseau Semences Paysannes*

## TARIF



- Possibilité de prise en charge pour les producteurs à jour de cotisation Vivéa (175 euros/j),
- 80 euros/j pour les porteurs de projet non pris en charge par Vivéa. *Ce tarif ne doit pas être un frein pour l'accès à cette formation : pour les personnes à faible revenu, nous contacter.*
- Pour les artisans-boulangers relevant du fond d'assurance formation FAFCEA : 175 euros/j (nous contacter pour le montage du dossier de financement).

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

Hébergement: non compris (contacts fournis sur demande)



**Contact et inscriptions :**

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>  
+ d'info : [formation@co-actions.coop](mailto:formation@co-actions.coop)

Christine Denibaud, Responsable de la formation et référente Handicap / 06 19 88 67 68

Céline Cabrignac, Coordinatrice de la formation interne pour les entrepreneurs de Co-Actions / 06.83.53.35.61