

# Animé par Jacques Antonin

# APPRENDRE A FAIRE SON PAIN



27 et 28 mai 2019  
A Noilhan (32)

**Le lieu: Le lieu: Jack de LOZZO 2017 chemin de l'Esquinson  
« le chalet au garde » 32130 NOILHAN**  
Contact pour connaître les hébergements :  
Jack 0681194224

Organisé par Isabelle ANTONIN : 06 44 75 14 58

**Pour en savoir plus :**

[www.etre-souverain.com](http://www.etre-souverain.com)

**Renseignements sur le contenu :**

**Jacques ANTONIN : 06 25 29 87 51**

Renseignements : [jacquantonin@gmail.com](mailto:jacquantonin@gmail.com)

Tel 06 25 29 87 51

[www.etre-souverain.com](http://www.etre-souverain.com)

Cette formation s'appuie sur plus de 20 années d'expérience dans la production de céréales transformées en farine par un moulin « Astrié » et la fabrication de pain fermier au levain naturel.

Elle est le fruit d'une réflexion sur les modes de culture des céréales, de leur transformation jusque sur la table, en tenant compte de l'ensemble des paramètres énergétiques, sociaux, écologiques, diététiques et économiques. Elle s'adresse à tous, que vous ayez le désir de faire votre pain familial, que vous portiez un intérêt particulier à l'origine de votre nourriture ou que vous ne mangiez plus de pain et souhaitez retrouver ce plaisir.

Elle a pour but

- de comprendre l'intérêt pour la santé des céréales panifiées,
- de découvrir les origines des problèmes liés au gluten
- d'apprendre à utiliser différentes céréales et connaître la spécificité de chacune pour répondre au mieux à ses propres besoins
- d'expérimenter différents type de cuisson-santé : à la vapeur douce (vitaliseur), au four électrique à vapeur, feux de bois...la cuisson de la mie inférieur à 100°

de transmettre les bases simples et précises permettant de toujours bien réussir son pain au levain naturel, afin qu'il redevienne une base alimentaire économique et accessible à tous

## Bulletin d'inscription

*Nombre de places limité*

**Je m'inscris au stage PAIN qui aura lieu à NOILHAN**

**les 27 et 28 MAI 2019**

**Horaires : 9 h à 18 h ,**

**TARIF formation :140 € (**

le repas de midi en commun ( plus de précisions après inscription)

**NOM.....**

**Prénom.....**

**Adresse.....**

.....

.....

**Téléphone.....**

**E.mail.....**

**Bulletin à renvoyer à isabelle ANTONIN**

52 boulevard Victor Hugo 12400 Saint Affrique

**Accompagné d'un chèque de 70 euros à l'ordre d'Isabelle ANTONIN**

*En cas de force majeure, un désistement signalé plus de 10 jours avant le stage permettra le remboursement des arrhes.*