

Animé par Jacques Antonin

APPRENDRE A FAIRE SON PAIN



10 et 11 septembre 2019
A Sauxillanges (63)

Le lieu: chez Camille et Olivier 6 rue des coufferts
63490 SAUXILLANGES
Contact pour connaître les hébergements :
Camille : 06 48 22 12 88

Organisé par Isabelle ANTONIN : 06 44 75 14 58
Pour en savoir plus :
www.etre-souverain.com
Renseignements sur le contenu :
Jacques ANTONIN : 06 25 29 87 51

Renseignements : jacquantonin@gmail.com
Tel 06 25 29 87 51
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 SAUXILLANGES
les 10 et 11 septembre 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.