

# Animé par Jacques Antonin

# APPRENDRE A FAIRE SON PAIN



8 et 9 octobre 2019  
Piriac sur mer (44)

**Le lieu:** camping « Mon calme » rue du Norvoret 44420 Piriac sur Mer

**Pour réserver l'hébergement :**

**Téléphone :** 0240236077 [moncalme@free.fr](mailto:moncalme@free.fr)

<http://www.apparhotelmoncalme.com/>

Organisé par l'association La Mauve et l'églaïtier et 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 de consommer des céréales panifiées,
- de découvrir les origines des problèmes des intolérances et allergies au gluten
- d'apprendre à utiliser différentes céréales et connaître la spécificité de chacune pour répondre au mieux à ses propres besoins
- de connaître l'intérêt de la cuisson à basse température, à la vapeur (vitaliseur), au four électrique à vapeur...
- 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 PIRIAC**

**les 8 ET 9 octobre 2019**

**Horaires :** 9 h à 18 h ,

**TARIF formation :140 €** (prendre contact avec le camping pour l'hébergement )

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 50 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.*