

**Animé par Jacques Antonin**

# **APPRENDRE A FAIRE SON PAIN**



**17 et 18 septembre 2022  
à CUCURON (84)**

**Le lieu: chez Marie Christine**

**Peut-être possibilité de camper dans le jardin mais pas d'hébergement sur place**

**Pour connaître des hébergements à proximité, vous pouvez contacter**

**Marie-Christine : [marie-christine.delogu@hotmail.fr](mailto:marie-christine.delogu@hotmail.fr)**

**Renseignements sur le contenu :**

**Jacques ANTONIN : 06 25 29 87 51 [jacquantonin@gmail.com](mailto:jacquantonin@gmail.com)**

**Renseignements sur l'organisation**

**Isabelle ANTONIN : 06 44 75 14 58 [lafioussarie@gmail.com](mailto:lafioussarie@gmail.com)**

[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 souhaitiez 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

Vous apprendrez à maîtriser la panification du pain de blé mais surtout de Petit-épeautre non moulu : cette céréale présentant des qualités nutritionnelles supérieures à celle du blé et son gluten étant beaucoup moins allergène que celui du blé.

Un document vous sera remis et vous repartirez avec vos deux levains (blé et petit-épeautre) ainsi qu'un peu de farine pour mettre en œuvre rapidement vos acquis.

## **Bulletin d'inscription**

*Nombre de places limité*

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

**les 17 et 18 septembre 2022**

**Horaires : 9 h à 18 h ,**

**TARIF formation :190 €**

**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 80 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.*