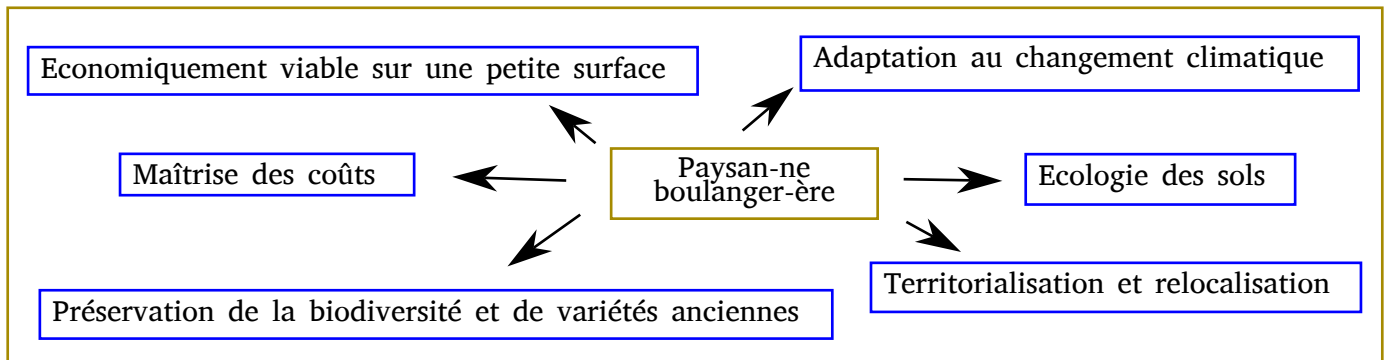




Des céréales au pain, une totale relocalisation

Le métier de paysan-ne boulanger-ère

Un-e paysan-ne boulanger-ère cultive des céréales, les transforme en farine qu'il-elle utilise pour faire du pain, le plus souvent vendu très localement en circuit court. C'est donc une réappropriation complète de toute la filière du pain qui est à l'œuvre, à petite échelle. C'est une manière de s'éloigner des produits standardisés qui finissent par faire du tort à notre santé (développement d'allergies, etc). La transformation permet l'installation sur des petites structures, voire l'association entre paysan-ne-s afin de mixer différents savoir-faire pour davantage les valoriser et les transmettre. Cette fiche présente un panel de savoir-faire autour du métier de paysan-ne boulanger-ère illustrés d'exemples concrets issus de deux fermes décrites ci-dessous.



Le Grain paysan

Guyhem Brizard est plus expérimenté dans la gestion des cultures et la panification. Sébastien Laurette-Christiny se spécialise dans la brasserie. Avec l'aide de leur employé, Gérard Perrin, ils maîtrisent l'ensemble de la fabrication du pain et ils se diversifient avec la brasserie. Leur système permet de faire vivre 3 personnes sur une surface de 40 hectares.

La Ferme du Forest

Dominique Truc est paysan boulanger. Il maîtrise aussi toutes les étapes de la fabrication du pain avec des outils de transformation à l'échelle de la ferme pour une meilleure autonomie et qualité.

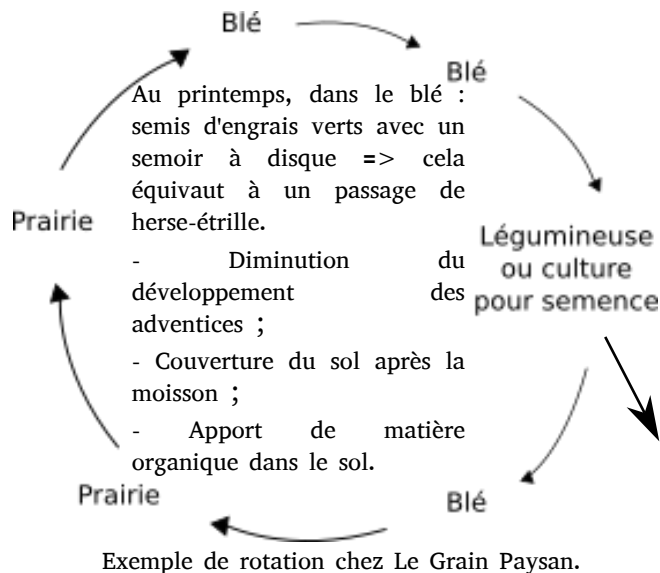


Des céréales au pain, des savoir-faire multiples

Le métier de paysan-ne
boulangère

Rotation de cultures : une diversification pour une production rentable

Une couverture du sol permanente et un gain en matière organique dans le sol



Des blés adaptés à la sécheresse

Florence Aurore, Rouge de Bordeaux, Khorasan et Meunier d'Apt sont mieux adaptées aux conditions pédo-climatiques. Les rendements sont plus faibles que les blés modernes, la surface doit donc être un peu augmentée mais la qualité recherchée n'est pas la même. "On fait notre propre semence pour une meilleure adaptabilité et un coût plus intéressant." Guyhem Brizard

Une culture diversifiée

La rotation longue rappelle le "devoir du paysan" de diversifier ses cultures pour se rapprocher de la biodiversité présente naturellement. Au Grain Paysan, différentes familles de plantes sont introduites dans la rotation : des légumineuses (Anthyllis et Mélilot) ou de la famille des rosacées (Pimprenelle).

Les engrais verts et le non labour pour renforcer son sol

Un maillon manquant

"Dans nos cultures nous n'avons pas de lignine et donc il manque toute une partie de la macro et de la micro faune qui la décompose et qui la mélange aux autres produits de dégradation pour donner un humus complexe comme en forêt. C'est l'avantage du Bois Raméal Fragmenté (BFR) : l'apport de lignine. Mais si tous les paysan-ne-s faisaient ça, il n'y aurait plus de forêt ! Ça demande aussi beaucoup de main d'œuvre ainsi que du temps. Donc je recherche des cultures avec de la lignine : j'essaye le mélilot cette année." Guyhem Brizard

Sécurité face aux aléas climatiques

"En hiver, la couche de matière organique en surface fait comme une couverture contre le gel. En été, elle limite la déshydratation des sols lors des sécheresses qui deviennent de plus en plus fréquentes." Guyhem Brizard

Des critères de qualités qui font la différence

Un assemblage de différents blés qui se complètent

"Le Florence Aurore et le Rouge de Bordeaux donnent des farines relativement faciles à panifier. Le Khorasan apporte une meilleure fraîcheur au pain et des arômes intéressants." Guyhem Brizard

S'affranchir des analyses

"Les analyses en panification sont construites sur la base de variétés de blés modernes. Leurs critères induisent la fabrication de farines facilement panifiables pour obtenir un produit standard avec l'aide d'additifs." Guyhem Brizard

De la farine fraîche

"En industrie, la farine repose au moins 15 jours. Ça lui laisse le temps de se stabiliser, ce qui est recherché en industrie. Mais elle s'oxyde aussi et pour nous c'est la perte d'oligoéléments, des choses qui font la différence !" Sébastien Laurette Christiny

"Une bonne mouture donne une bonne farine qui donne du bon pain !" Guyhem Brizard

L'eau

"La base pour obtenir du bon pain c'est d'avoir une mouture de qualité avec des céréales de qualité et une eau de qualité, si possible une eau de source." Guyhem Brizard



Des céréales au pain, des savoir-faire multiples

Le métier de paysan-ne
boulangère

Le levain, "la vie du pain"

Un levain qui a le temps de se développer

"En industrie, la levure boulangère repose 2h. Chez nous, le levain repose 6h. Ça laisse le temps aux levures de bien se développer et ainsi d'avoir une meilleure action afin de rendre le gluten digeste." Dominique Truc

Ce sont des levures sauvages qui réalisent une fermentation lactique. C'est aussi un apport de diversité qui donne différents niveaux gustatifs appréciables sans pour autant perdre une homogénéité dans le pain.

Fabrication du levain

Les ingrédients principaux sont : farine, eau tiède et ferments présents dans l'air. D'autres éléments peuvent être ajoutés : du miel par exemple. Cette préparation est laissée 24h à température ambiante. Dans la fabrication du pain, le levain correspond environ à 10 à 15 % de la préparation.

Une attention particulière

"Il arrive qu'on tombe en panne de levain, si on le laisse trop longtemps dehors par exemple. Et on a rarement 24h devant soi pour en refaire. Alors on demande à des collègues boulangère-s. L'entraide marche bien." Dominique Truc

"La fabrication du levain demande du temps, mais on ne se pose pas la question comme ça. À aucun moment je n'aurais voulu faire du pain autrement, sans levain!" Dominique Truc

L'outil de transformation du blé pour une farine de qualité et un pain de qualité

Les petites fermes et la transformation sur place favorisent le développement d'artisan-e-s. Ils-elles fabriquent des outils adaptés à la taille de la ferme tout en étant de qualité pour une meilleure rémunération pour les paysan-ne-s (moulins par exemple). "L'industrialisation a tout accéléré et des corps de métier ont disparu. Lorsqu'il y avait le travail du sol à cheval, il y avait le maréchal-ferrant, le forgeron, le fabricant de moulins derrière." Gérard Perrin

Un moulin Astrié

"Du fait des sécheresses plus importantes, le blé récolté est très sec (10% d'humidité). Cela peut poser problème au niveau de la mouture : le blé est très cassant et produit beaucoup de semoule. Si on resserre les meules, c'est la structure du blé que l'on casse, comme l'amidon. Nous mouillons donc le blé pour arriver à 16% d'humidité. Il y a toujours un peu de semoule, on l'incorpore dans la panification." Guyhem Brizard

Le moulin Astrié permet d'enlever le son. On obtient alors une farine très blanche car très pure. "Ce n'est pas pour autant une T45, c'est bien une T80. Le son peut aider à la digestion mais en trop grande quantité il peut amener à une déminéralisation. Il a un pouvoir laxatif." Guyhem Brizard



"Dans la farine utilisée en industrie ou en boulangerie "moderne", issue de blés modernes, les chaînes protéiques sont très costaudes. On obtient une pâte à pain incassable, très stable mais qui fatigue nos intestins." Guyhem Brizard



Des céréales au pain, des savoir-faire multiples

Le métier de paysan-ne
boulangier-ère

Le savoir-faire : son implication et sa transmission

Manipuler des végétaux, des outils artisanaux, puis des produits transformés et obtenir du pain : la finalité de tout ce processus ayant mis en œuvre un ensemble d'acteurs et de pratiques est une satisfaction énorme. Cela implique des qualités dans divers domaines, des champs à la commercialisation. L'association de plusieurs acteurs donne accès à cette pluriactivité qui fait la richesse de ces petites fermes. La transmission est aussi un point essentiel. Elle passe par la formation de stagiaires et l'utilisation de différents outils de transmission.

L'intérêt de travailler avec des variétés anciennes

"Ça ne m'intéresse pas de faire du pain avec des farines uniformes, qui n'amènent aucune surprise dans mon travail, qui ne me permettent pas de m'adapter et pour lesquelles je dois juste suivre un protocole. On a la liberté de toujours s'adapter, de se surpasser et ce n'est pas la fin du monde si le pain obtenu est un peu différent du précédent !" Guyhem Brizard

"Le savoir-faire c'est l'observation et l'adaptabilité en permanence !" Sébastien Laurette Christiny

Le travail de paysan-ne - boulangier-ère est complet. Les cultures, la mouture, la boulangerie : toutes ces étapes de la fabrication du pain demandent des compétences différentes. Les diverses variétés de blés utilisées, les longues rotations en agriculture biologique, la fabrication du levain sont autant de savoir-faire qu'il faut maîtriser sans trop se "mettre en danger" avec des produits non standardisés qui apportent certains inconnus parfois problématiques.

"Les outils" de transmission

La transmission du savoir se fait au quotidien. Des outils de communication peuvent être mis en place pour faciliter le travail en équipe. Par exemple, au Grain Paysan, des fiches procédures indiquent la marche à suivre afin que chacun des associés soit capable de remplacer l'autre si besoin. La transmission se fait aussi de manière occasionnelle via les stagiaires. "On préfère montrer les choses plutôt que de tenter de convaincre avec des longs discours qui souvent passent pour de l'intégrisme et sont remplis de jugements de valeur." Sébastien Laurette Christiny

Une commercialisation diversifiée, locale et en circuit court

La fabrication du pain dans une logique locale à chaque étape conduit logiquement à une commercialisation locale en circuit court. Plusieurs commerces sont demandeurs de pains locaux et/ou bio et les paysan-ne-s boulangier-ère-s du département peuvent répondre à cette demande.

Exemples de commerces pour lesquels le Grain Paysan fournit du pain :

- AMAP
- magasins bio et de producteurs
- grandes surfaces et épiceries
- restaurants
- établissements scolaires.

