



**L'École du Pain de Badabec**  
Lavigerie - Cantal

## STAGE IMMERSION NIVEAU 2

DURÉE: 5 JOURS (DU VENDREDI 10H AU MARDI 19H)

TARIF: 650€

PUBLIC: DÉBUTANT OU CONFIRMÉ

Une expérience unique dans le monde du pain à l'ancienne !

Au cours des 5 jours, nous vous proposons d'étudier l'influence de différents paramètres sur le levain ainsi que sur le pain réalisé avec ces tests. Il s'agit donc d'une merveilleuse chance d'approfondir vos connaissances sur le levain, à travers la réalisation de tests grandeur nature : de l'importance de l'eau, à la variété de farine utilisée, en passant par l'influence de la musique sur l'activité du levain, ou encore l'incorporation de nutriments exogènes dans le levain.

Et parce que la finalité du levain reste la production de pain, nous vous proposons également une série d'expérimentations sur le processus de panification à l'ancienne, pensées pour vous permettre de faire le tri sur l'efficacité (ou non) des techniques à la mode. Au programme : l'importance du pétrissage, le rôle de l'autolyse ou l'impact du sel sur la structuration de la pâte.

Ce stage est construit pour vous offrir une opportunité unique de mieux comprendre le monde de la panification naturelle. Nous vous emmenons à la croisée des chemins où la science rencontre la géo-biologie, mais surtout, nous vous offrons un espace pour expérimenter et observer si les légendes disent vrai !

### **Objectifs pédagogiques de la formation :**

- observer et analyser les effets de paramètres extérieurs sur la fermentation sur levain naturel, dans un cadre maîtrisé et contrôlé.
- Être capable de mener une déduction sur l'impact de ces expérimentations sur le produit fini/
- Utiliser les observations pour construire sa propre vision du levain et du pain à l'ancienne, et au final construire le pain qui vous convienne.

## Contenu et organisation du stage :

### **Jour 1 – Remise à niveau, théorie et technologies du pain sur levain naturel**

Avant de mettre la main à la pâte, nous prenons le temps aujourd'hui de nous asseoir et de reprendre les phénomènes physico-chimiques à l'œuvre durant tout le processus de panification. La matinée est conçue comme un moment de convivialité afin de faire connaissance avec les différents participants, et revenir sur l'approche du pain à l'ancienne de Badabec. Après une pause repas, l'après-midi débute par une remise à niveau sur le levain naturel, suivie par le lancement des expérimentations !

- 10h** Présentation du stage et des attentes des participants autour d'un café. Présentation de l'approche de la ferme de Badabec et bases de la panification au levain naturel.
- 12h** Le levain naturel endogène sous toutes les coutures :  
Les composants du levain et les phénomènes physico-chimique s'y déroulant. Carte d'identité d'un levain.
- 13h** Repas tiré du sac.
- 14h** Retour sur le démarrage d'un levain naturel endogène ou exogène, les bonnes pratiques et les points de vigilance à respecter pour permettre le démarrage de la fermentation.  
Le rafraîchi, sa fréquence, et la conservation du levain. Les différents types de levains : liquide, dur ou batard, et leurs conséquences sur le pain  
Les différents rafraîchis possibles et leurs conséquences sur le produit final.
- 15h** Rafrâchi du levain de Badabec en vue de la fournée du lendemain.  
Préparation des expérimentations avec différents levains. Le coup d'envoi du stage est donné à travers la multiplication du levain souche de Badabec mais avec différentes farines ou textures. Ces levains seront ensuite rafraîchis tous les jours puis panifiés lors du jour 3.
- 17h** Fin de journée

### **Jour 2 – De l'importance du pétrissage (ou pas)**

Cette journée marque le début des tests de panification sur levain naturel. A partir d'une fermentation en pousse directe, nous vous proposons de vérifier différents points généralement tenus pour acquis par les boulangers : l'importance de la technique de pétrissage dans la structuration du réseau de gluten, l'importance du timing d'incorporation du sel, la nécessité de l'autolyse. Les différents tests s'effectuent sur une pâte identique, le pain de campagne de Badabec. Tous les pains sont façonnés à la main puis cuits au feu de bois.

- 10h** Présentation de la journée. Pesées des différents ingrédients. C'est ici l'occasion d'appréhender les différentes farines travaillées, leurs influences sur le produit final et leurs manière de réagir au pétrissage. Retour sur le rôle de l'eau au cours du pétrissage. Test d'autolyse.
- 11h** Pétrissage manuel de la fournée du jour, sur levain naturel. L'objectif est de comparer différentes techniques de pétrissage (méthode Rubaud, Stretch and Fold, etc...), ainsi que différents moment d'incorporation du sel, l'impact du bassinage etc... Chaque participant pétrit un bac de pâte mettant en oeuvre une technique différente.
- 12h** Suivi de la fermentation des pâtes et de leur évolution physico-chimique à travers la structuration du réseau de gluten. Rabats des pâtes. Les observations sont documentées par les participants à travers la prise de photos et de notes.

- 12h30** Repas partagé. C'est souvent l'occasion pour les participants de faire plus ample connaissance et de présenter leur chemin de vie.
- 13h** Allumage du four à bois.
- 14h** Division et façonnage manuel des pâtes. Observation des adaptations éventuellement nécessaires à chaque pâte en fonction des différents tests. Mise en pousse en banneton.
- 16h** Temps de réflexion, échange et analyse des étapes précédentes autour du four. Fin de chauffe et observation de l'évolution des pâtons et de leur tenue.
- 18h** Enfournement des pains à la pelle dans notre four romain. Tous les pains sont grignés de manière identique afin de pouvoir comparer l'impact des tests sur le produit fini, et notamment son alvéolage.
- 19h** Défournement à la pelle des pains. Ressuage puis analyse organoleptique des résultats obtenus.
- 19h30** Fin de journée.

### **Jour 3 – Caractères de levains**

Nous reprenons aujourd'hui le chemin du fournil pour une fournée destinée à tester la panification à partir des levains créés durant le jour 1. Ces tests doivent nous permettre d'observer les différences de résultats entre les pains réalisés à partir des levains effectués avec d'autres farines (blés anciens, petit épeautre, seigle) mais également de tester l'impact de différentes textures de levain (liquide, pâteux et dur) sur la structuration des pâtes et l'alvéolage des pains.

- 10h** Pesées et pétrissage manuel de la fournée du jour, sur levain naturel. Méthode en bac. Fabrication de pain de campagne de Badabec à partir de farines stables permettant de mesurer plus facilement les différences de chaque expérimentations.
- 11h** Suivi de la fermentation des pâtes et de leur évolution physico-chimique à travers la structuration du réseau de gluten. Rabats des pâtes.
- 12h** Repas partagé autour du four.
- 14h** Division et façonnage manuel des pâtes. Les pâtes sont réparties entre les participants de manière à ce que tous puissent mettre la main à la pâte et développer leur ressenti en fonction des différents tests de panification réalisés.
- 14h30** Allumage du four à bois. Sous la supervision du formateur, les participants préparent le bois et procèdent à l'allumage du feu puis à son alimentation.
- 17h30** Enfournement des pains à la pelle. Tour à tour, les participants grignent et enfournent les pains.
- 18h30** Défournement à la pelle des pains. Comme pour l'enfournement, tous les participants participent à cette tâche. Ressuage puis analyse organoleptique des résultats obtenus.
- 19h30** Fin de journée.

### **Jour 4 – Et si on chantait - 1ere partie**

Point d'orgue de ce stage, cette journée est conçue comme une plongée en musique dans le monde du levain, avec pour objectif de mesurer les effets des styles et fréquences musicales sur le microcosme du levain. Une petite pause de panification pour reprendre nos esprits et faire également le point sur les tests des jours précédents. Cette journée nous permet également d'effectuer des tests de levains avec différentes eaux.

- 10h** Pesées et préparation des tests de levain en musique. Expérimentations avec différents styles de musique et différentes fréquences.
- 11h** Observation et documentation des tests effectués. Cette période de pousse est également l'occasion de revenir sur les tests des 2 premiers jours. Mise en place d'un document de synthèse des tests effectués.
- 13h** Pause déjeuner
- 14h** Pesées et préparation des tests de levain à partir de différentes eaux : par exemple eau de pluie, eau déminéralisée, eau magnétisée, eau de Quinton.
- 15h** Observation et documentation des tests effectués. Analyse des tests de levain en musique du matin et poursuite de la rédaction du document de synthèse.
- 17h** Fin de journée

### **Jour 5 – Et si on chantait - 2e partie**

Pour cette dernière journée, et après la journée plus studieuse d'hier, nous vous proposons de remettre la main à la pâte pour une dernière fournée en musique. Cette dernière fournée dans notre fournil doit nous permettre de panifier une partie des levains créés la veille, mais surtout d'expérimenter en exposant non plus le levain, mais la pâte à pain à de la musique. Le choix de la musique sera défini à partir des tests effectués la veille.

- 10h** Pesées et pétrissage manuel de la fournée du jour, sur levain naturel. Méthode en bac. Fabrication de pain de campagne de Badabec à partir de farines stables permettant de mesurer plus facilement les différences de chaque expérimentations.
- 11h** Suivi de la fermentation des pâtes et de leur évolution physico-chimique à travers la structuration du réseau de gluten. Rabats des pâtes.
- 12h** Repas partagé autour du four.
- 14h** Division et façonnage manuel des pâtes. Les pâtes sont réparties entre les participants de manière à ce que tous puissent mettre la main à la pâte et développer leur ressenti en fonction des différents tests de panification réalisés.
- 14h30** Allumage du four à bois. Sous la supervision du formateur, les participants préparent le bois et procèdent à l'allumage du feu puis à son alimentation.
- 17h30** Enfournement des pains à la pelle. Tour à tour, les participants grignent et enfournent les pains.
- 18h30** Défournement à la pelle des pains. Comme pour l'enfournement, tous les participants participent à cette tâche. Ressuage puis analyse organoleptique des résultats obtenus.
- 19h30** Fin de journée et fin de stage !

## Informations complémentaires

- Le nombre de participants est limité à 7 personnes maximum afin de favoriser la pratique des participants et faciliter les échanges avec le formateur.
- Les collations du matin et de l'après-midi (café, thé) sont comprises dans le tarif.
- L'hébergement est à la charge des participants. De nombreux gîtes et chambres d'hôtes sont situés à proximité immédiate de la ferme (moins de 5min) et nous pouvons vous aider dans la recherche d'une solution. Des aires de stationnement pour camping car ou fourgon aménagé sont également situées à proximité (2min en voiture).
- Le four étant situé à l'extérieur, prévoir des vêtements et des chaussures adaptés à la saison (bottes ou chaussures de marche, manteau, bonnet en hiver), et ne craignant pas la poussière du bois ou la suie du four. Evitez le joli manteau blanc tout neuf.
- Les repas sont partagés entre tous les participants. Chacun doit amener quelque chose à partager pour chaque repas du midi du stage. N'hésitez pas à partager les spécialités culinaires et boissons de vos régions afin de les faire découvrir aux autres. Pensez picnic entre amis plutôt que repas de communion !

### ***- Attention -***

*- Les horaires sont donnés à titre indicatifs. Il n'est pas rare que le four mette plus longtemps de prévu à chauffer. La journée se termine une fois les pains défournés. Merci de ne pas prévoir de réservation/rdv/déplacements les soirs de fournée !*

*- Nous nous réservons le droit de modifier ce programme en fonction des objectifs et impératifs pédagogiques, matériels ou climatiques de chaque session.*

A bientôt à la ferme de Badabec !  
Juliette & Thibault