



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

## STAGE INTENSIF 3J

DURÉE: 3 JOURS (DU VENDREDI 10H AU DIMANCHE 17H)  
TARIF: 390€  
PUBLIC: DÉBUTANT OU CONFIRMÉ

Notre formule en immersion pour découvrir, en prenant son temps, la panification à l'ancienne sur levain. Cette offre est d'abord conçue pour les personnes à la recherche d'une expérience plus longue dans le monde du pain à l'ancienne. Elle est donc parfaitement adaptée aux particuliers, que vous ayez déjà quelques petites bases dans ce domaine ou non. En fonction des compétences et des attentes de chaque groupe, nous vous proposerons d'aller plus ou moins loin dans les méandres de la panification.

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

- acquérir les compétences suffisantes en panification sur levain naturel pour produire un pain en respect des gestes d'autrefois, sans assistance mécanique ou chimique.
- Être capable de mener une production de pain à l'ancienne dans sa globalité, avec l'aide d'un formateur.
- connaître les diverses approches et divers outils disponibles pour produire du pain à l'ancienne, et savoir choisir ceux qui vous correspondent.
- se familiariser avec les semences et farines paysannes dans le contexte d'un fournil à l'ancienne.
- Découvrir les différentes facettes d'une approche alternative de la boulangerie traditionnelle en faisant l'expérience du quotidien du fournil à l'ancienne.

### **Contenu et organisation de la formation :**

#### **Jour 1 – Théorie et technologies du pain sur levain naturel et initiation à l'agro-écologie**

Avant de mettre la main à la pâte, nous prenons le temps aujourd'hui de nous asseoir et de décortiquer les phénomènes physico-chimiques à l'œuvre durant tout le processus de panification. La matinée est entièrement consacrée au levain naturel endogène pour vous permettre d'en comprendre les rouages. L'après-midi sera plus pratique avec le pétrissage des pâtes pour la fournée du lendemain, la préparation de différents levains mais également du bois pour la chauffe du four.

- 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.
- 11h** 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.
- 12h** Comment démarrer un levain liquide à partir de farine et d'eau, les bonnes pratiques et les points de vigilance à respecter pour permettre le démarrage de la fermentation.  
Comment rafraîchir un levain, à quelle fréquence, et comment le conserver.
- 13h** Repas partagé, souvent un plat mijoté, mis à cuire dans le four à la suite de la fournée de la veille.
- 14h** 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.  
Rafraîchi du levain en vue de la fournée du lendemain.
- 15h** Les différentes méthodes de fermentation, applicable dans le contexte d'un fournil à l'ancienne.  
Le travail en direct.  
La fermentation longue à température ambiante.  
Les avantages et inconvénients de chaque méthode et leur répercussions organoleptiques.
- 17h** Fin de journée.

### **Jour 2 – Production de pain en pousse directe**

Nous entrons maintenant dans le vif du sujet avec une journée de découverte pratique. Vous mettez la main à la pâte dès votre arrivée pour découvrir notre approche du pain naturel à travers une pétrissée en pousse directe. Chaque geste technique est démontré et expliqué par le formateur avant d'être reproduit par les participants.

- 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. Explications sur le rôle de l'eau au cours du pétrissage et l'importance de sa qualité.
- 11h** Pétrissage manuel de la fournée du jour, sur levain naturel. Méthode en bac. Démonstration et pratique du geste du pétrissage utilisé dans notre fournil.
- 12h** Suivi de la fermentation des pâtes et de leur évolution physico-chimique à travers la structuration du réseau de gluten. Rabats des pâtes.
- 12h30** Repas partagé. C'est souvent l'occasion pour les participants de faire plus ample connaissance et de présenter leur chemin de vie.
- 13h** Division et façonnage manuel des pâtes. Découverte des gestes du boulage et du façonnage d'une pâte pur levain et comment les adapter à chaque pâte en fonction de ses qualités du jour. Mise en pousse en banneton.
- 14h** Allumage du four à bois. Présentation de l'équipement et procédure de mise en chauffe. Moment convivial autour du feu, présentation des différents types de fours à bois et des avantages et inconvénients de chacun. Explications sur le bois nécessaire (quantité, qualité).
- 16h** Temps de réflexion, échange et analyse des étapes précédentes autour d'une tasse de thé.
- 18h** Pour ce premier jour, démonstration de l'enfournement des pains afin de comprendre les enjeux

de cette étape cruciale. Le rôle de la buée dans la cuisson des pains et comment l'adapter dans le cas d'une approche à l'ancienne.

**19h** Défournement à la pelle des pains. Ressuage puis analyse organoleptique des résultats obtenus.

**19h30** Fin de journée.

### **Jour 3 – Découverte des blés anciens**

Après une journée de découverte la veille, nous reprenons une nouvelle fois le chemin du fournil et retrouvons le contact avec la pâte. La journée du jour est conçue pour fournir aux participants la possibilité de se familiariser avec les blés anciens, d'en mesurer les différences avec les blés modernes et comment le boulanger se doit donc d'adapter ses gestes.

**8h** Pesées et pétrissage manuel de la fournée du jour, sur levain naturel. Méthode en bac. Fabrication de pain de campagne sur différentes moutures, par assemblage de farines et en mono-variétal à partir de différents blés anciens. Cette seconde pétrissée est l'occasion de procéder à différents tests de moutures afin de pouvoir comparer les propriétés plastiques et physico-chimiques de chaque pâte.

**9h** Suivi de la fermentation des pâtes et de leur évolution physico-chimique à travers la structuration du réseau de gluten. Rabats des pâtes. Durant les phases de repos, brève présentation de l'évolution conjointe des blés et de l'agriculture, du néolithique à nos jours, et ce que cela engendre pour le boulanger. Initiation à l'agro-écologie paysanne, et à la relation boulangerie/paysannerie dans le contexte d'une production à l'ancienne. Le principe des semences paysannes et les rapports entre le blé, son écosystème et le pain en fonction de différentes pratiques agronomiques.

**12h** Repas partagé autour du four.

**13h** 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.

**14h** 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.

**16h** Enfournement des pains à la pelle. Si le four le permet, à vous de jouer pour cette seconde journée : les participants grignent et enfournent les pains.

**16h30** Défournement à la pelle des pains. Comme pour l'enfournement, tous les participants participent à cette tâche. Ressuage puis analyse organoleptique des résultats obtenus.

**17h** Fin de journée.

## **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 compris 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.
- Les repas sont partagés entre tous les participants. Chacun amène quelque chose à partager. N'hésitez pas à ramener avec vous des spécialités culinaires de vos régions afin de les faire découvrir aux autres.

A bientôt à l'école du pain de Badabec !  
Juliette & Thibault