



# Le Fournil de Langin

[www.chablais.bio](http://www.chablais.bio)

Du pain bio et local, voici le projet du Fournil de Langin !

**Du Bio :** L'agriculture biologique (et l'artisanat biologique par extension) désigne un ensemble de pratiques qui participe à la **sauvegarde et au développement de la biodiversité et du vivant** dans son ensemble.

Cette pratique agricole qui fut durant des millénaires l'**expression du bon sens paysan** est devenue une exception dans nos sociétés occidentales. Des hommes et des femmes de volonté, déterminés, agissent chaque jour là où ils se trouvent pour expérimenter ce bon sens paysan, vivre et faire vivre **une paysannerie** essentiellement et prioritairement **vivrière** (qui nous nourrit), **dans le respect du Vivant**.

A la différence des formes d'agriculture destructrices et dominantes que l'on nomme conventionnelles ou raisonnées, les fermes voulant revendiquer publiquement qu'elles pratiquent l'agriculture biologique (Bio), sont contrôlées et certifiées chaque année par des organismes indépendants. Les entreprises certifiées « bio » (80 000 en France) sont répertoriées sur l'**annuaire Agence Bio**.



**Du Local :** d'après une définition intéressante lue sur une encyclopédie participative sur internet, la doctrine localiste est présentée comme une orientation humaniste, dans la mesure où **l'activité locale serait un moyen pour l'homme de subvenir à ses besoins et de s'épanouir parmi les siens**, et non une fin visant uniquement la prospérité de personnes physiques ou morales.

**Les échanges de proximité favorisent l'interaction sociale, et donc les relations humaines**, tout en nécessitant l'implication de tous dans l'effort collectif de production, d'où l'importance accordée à la valeur travail. Pour le philosophe français Pascal Engel, « la philosophie d'aujourd'hui doit passer par le local avant d'atteindre le global ». Le Projet Chablais Bio a pour ambition de dynamiser les rencontres, les échanges et la coopération dans notre territoire local : Le Chablais.

**Les Farines :** L'histoire des blés (Triticum) commence au 8e millénaire avant J.C. en Mésopotamie. On considère que cette céréale résistante a été l'une des premières à être cultivée. Sa culture a été l'un des piliers de la sédentarisation de l'Homme.

Parmi les blés cultivés, il existait deux espèces principales : l'**engrain** et l'**amidonnier**. En sélectionnant les plantes semées à chaque année, au fur et à mesure, l'Homme les domestiqua et fixa génétiquement un certain nombre de caractères.

Par la suite, un nouveau croisement spontané a eu lieu entre l'**amidonnier** et une **graminée sauvage** : l'*Aegilops squarrosa*. Le génome de cette dernière s'est alors additionné sans fusionner avec celui de l'amidonnier. Une nouvelle espèce vit le jour : l'épeautre (*Triticum aestivum*).



S'en suivirent, d'autres mutations génétiques qui donneront naissance à un nouveau type de blé tendre, le **froment**. Parallèlement, le **blé amidonnier** est à l'origine du **blé dur**.

Le froment est de loin la variété de blé la plus cultivée au monde. Elle est à la base de la fabrication des galettes et du pain.

La farine de froment est, entre autres éléments, riche en cuivre et en manganèse, est également source de protéines, de fibres et de phosphore.

**C'est toujours avec grand plaisir que nous travaillons avec nos paysans meuniers des deux fermes meunières bio et locales :**

L'EARL Baltassat (Raphaël et ses frères Yvan et Martin)

Le GAEC Le Regain (Johann et Antoine)



## L'eau

**L'eau est le deuxième ingrédient du pain.**

À Langin, nous pouvons encore nous targuer d'avoir une eau qui nous vient des **captages sur le Mont Voiron**. Cette eau est traitée par le distributeur (normes sanitaires) dans les réservoirs avant d'être envoyée dans le réseau.

**Depuis cet automne, nous avons installé un nouveau système où l'eau est filtrée et dynamisée par le procédé de cryo-filtration : [www.cryofiltration.fr](http://www.cryofiltration.fr) | [www.cryo-w.com](http://www.cryo-w.com)**

## Le Levain :

Le levain est un mélange obtenu par une culture symbiotique de bactéries lactiques (lactobacilles) et de levures (champignons) se développant dans un mélange de farine, d'eau et d'air, le tout à bonne température (24 °C).

Après quelques jours et quelques rafraîchis, nous obtenons un levain stable, un levain mûr, un levain que l'on appelle le levain « tout-point ».

**Au Fournil de Langin, nous préparons chaque jour un levain « tout-point » que nous ensemençons avec le levain de la veille.** Puis, pour chaque type de pain, nous réalisons des levains jeunes avec des farines plus spécifiques aux pains.

Vous désirez démarrer un levain vous-même ? Voici le meilleur blog sur la fermentation qui existe : [Nirunicuit](#) ou encore [les vidéos de l'école internationale de boulangerie](#) dans laquelle Bruno, le boulanger du Fournil, s'est formé.

Jusqu'à présent, les levains de tous les pains étaient identiques, élaborés à partir de farine de blé T110 du GAEC Le Regain. Les levains jeunes intégrés aux pâtes sont désormais plus spécifiques aux pains et donc plus diversifiés et plus typés...

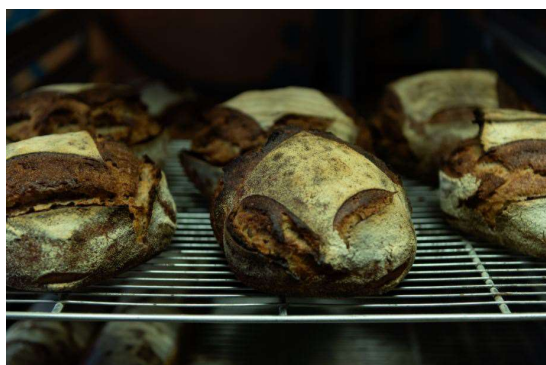
**Levain de blé T80 (EARL Baltassat) pour le demi complet ;**

**Levain de blé T110 (EARL Baltassat) pour le 110 ;**

**Levain de Seigle T110 (GAEC Regain) pour le Rustique et le Sechskornbrot ;**

**Levain d'Engrain (petit épeautre, GAEC Regain) pour le Petit Épeautre.**

Le Levain « tout-point » qui me sert à ensemencer les levains jeunes est lui élaboré à partir d'un mélange de farines T110 des deux fermes.





# Le Sel

De nombreuses qualités sont apportées par la pointe de sel que nous apportons à la pâte à pain. Il améliore les qualités plastiques de la pâte, il joue le rôle d'exhausteur de goût, il a un impact sur la croûte du pain, il contribue à la conservation du pain...

Au Fournil de Langin, nous utilisons depuis toujours du **sel de Guérande naturel, gris et sans additif**.

Sur les marais salants de Guérande, la **récolte est, aujourd'hui encore, réalisée de manière artisanale dans le respect de la tradition ancestrale**, transmise de génération en génération : [lepaludier.com](http://lepaludier.com)

L'approvisionnement en sel de Guérande et fleur de sel de Guérande est réalisé auprès de paludiers indépendants, attentivement sélectionnés par les **Établissements Bourdic** selon un cahier des charges bien précis conforme aux différents labels de qualité tel que Nature & Progrès et IGP (Indication Géographique Protégée).



## Le Four, les Fours... !

Jusqu'à présent, au Fournil de Langin, c'est un four de type romain, à chauffe directe, qui est utilisé pour cuire le pain. **Le Four Panyol 180.**

Un four rond, en pierre, voûté, dans lequel on fait du feu, directement dans la chambre de cuisson d'1,8 mètre carré, et que l'on monte en température plusieurs heures durant. La masse du four est chauffée pour constituer la chaleur de fond. Ensuite, les braises sont retirées et la sole nettoyée à l'aide de différents balais (en laiton pour les dernières braises puis en fibres naturelles mouillées pour enlever les dernières poussières).

On attend ensuite que la température baisse progressivement et on enfourne au bon moment dans cette phase descendante tout en ajoutant de la vapeur. On dit que l'on cuit à chaleur tombante. C'est uniquement la chaleur que restituent les pierres qui permet la cuisson du pain.

Ce type de four et ce type de cuisson sont ancestraux. La technique de chauffe mise en œuvre est très simple mais elle demande une maîtrise et un savoir-faire assez fin pour obtenir une cuisson convenable et optimum.

Bien adapté pour une petite production régulière, il ne suffit plus à satisfaire les besoins en cuissons du Fournil de Langin. L'utilisation de ce type de four est aussi très chronophage et physiquement très intense.

Après trois années d'utilisation, et une montée en gamme, nous projetons d'agrandir le Fournil pour monter un autre four, plus grand, plus moderne et plus fonctionnel.

Nous étudions encore les diverses possibilités, nous dirigeant semble-t-il vers la solution de four à tubes annulaires à sole fixe, à chauffe indirecte, fonctionnant aux granules de bois. Nous garderons évidemment le four Panyol que nous affecterons à d'autres activités complémentaires en projet...

Ce changement de cap et de four pour la cuisson des pains, permettra au Fournil de fonctionner de jour et non plus de nuit. En effet, après trois ans de travail de nuit, le boulanger aspire à une vie et un cycle plus « naturel » et un travail plus agréable, toujours aussi passionnant.



# LES PAINS!

Le pain est le premier symbole d'une nourriture saine. Le boulanger, en conjuguant les secrets de son savoir-faire et le respect des matières premières nobles, est le dépositaire de ce symbole.

## PAINS DE CAMPAGNE:

**1/2 COMPLET** : Le blé tendre ou froment est une espèce de plantes monocotylédones de la famille des Poaceae, sous-famille des Pooideae. Farine de blé, type T80 (GAEC Le Regain 78%, EARL Baltassat 22%), Eau filtrée, Levain jeune de blé T80 (EARL Baltassat), Sel de Guérande.



**COMPLET** : Le blé tendre ou froment est une espèce de plantes monocotylédones de la famille des Poaceae, sous-famille des Pooideae. Farine de blé, type T110 (GAEC Le Regain 78%, EARL Baltassat 22%), Eau filtrée, Levain jeune de blé T110 (EARL Baltassat), Sel de Guérande.



**RUSTIQUE** : Le blé tendre ou froment est une espèce de plantes monocotylédones de la famille des Poaceae, sous-famille des Pooideae. Le seigle est une plante annuelle du genre *Secale* appartenant à la famille des Poaceae, et cultivée comme céréale ou comme fourrage. C'est une céréale rustique adaptée aux terres pauvres et froides. Farine de blé, type T80 (GAEC Le Regain), Farine de Seigle, type T110 (GAEC Le Regain), Eau filtrée, Levain jeune de seigle T110 (GAEC Le Regain), Sel de Guérande.



## PAINS SPÉCIAUX :

**L'APÔTRE** : *Triticum monococcum*, l'engrain ou « petit épeautre », est une espèce de plantes monocotylédones de la famille des Poaceae, sous-famille des Pooideae, originaire du Croissant fertile. C'est, avant l'orge et l'amidonnier, la première céréale domestiquée par l'homme, vers - 8 000, au Proche-Orient. Farine d'engrain (petit épeautre), type T110 (GAEC Le Regain) Eau filtrée, Levain jeune d'engrain T110 (GAEC Le Regain), Sel de Guérande.



**L'AMIDONNIER** : L'amidonnier ou *Triticum turgidum* L. subsp. *dicoccum* est, avec l'engrain, la plus ancienne céréale domestiquée par l'Homme, vers 7.500 avant J.C., au Proche-Orient. Elle était très largement cultivée dans l'Antiquité. Il s'agit d'un blé tétraploïde. Farine d'amidonnier, type T110 (GAEC Le Regain) Eau filtrée, Levain jeune de blé T110 (EARL Baltassat), Sel de Guérande.



**Le KHORASAN** : Le blé khorasan est une sous-espèce de plantes monocotylédones de la famille des Poaceae, sous-famille des Pooideae, originaire de la région de Khorassan, d'où il tire son nom. Il est également connu sous le nom commercial de Kamut. Farine de khorasan, type T110 (GAEC Le Regain) Eau filtrée, Levain jeune de blé T110 (EARL Baltassat), Sel de Guérande.



**Le SENATORE CAPPELLI** : Senatore Cappelli est un blé cultivé en Italie, plus particulièrement au sud, dans les Pouilles et en Basilicata. Jusqu'aux années 60, il était le blé dur le plus commun en Italie, avant d'être supplanté par des céréales plus modernes. Celles-ci ont failli faire disparaître ce blé unique et précieux. Il a été ensuite redécouvert et revalorisé grâce à ses caractéristiques particulières comme céréale d'excellence. Farine de blé dur «Senatore Cappelli», type T110 (GAEC Le Regain) Eau filtrée, Levain jeune de blé T80 (EARL Baltassat), Sel de Guérande.





## PAINS AUX GRAINES :

**Le 1/2 PAVOT :** Un demi complet au pavot. Farine de blé, type T80 (GAEC Le Regain 78%, EARL Baltassat 22%), Eau filtrée, Levain jeune de blé T80 (EARL Baltassat), GRAINES DE PAVOT, Sel de Guérande. Le 1/2 SÉSAME: Un demi complet au sésame. Farine de blé, type T80 (GAEC Le Regain 78%, EARL Baltassat 22%), Eau filtrée, Levain jeune de blé T80 (EARL Baltassat), GRAINES DE SÉSAME, Sel de Guérande. Le 1/2



**MULTIGRAINES :** Un demi complet aux graines. Farine de blé, type T80 (GAEC Le Regain 78%, EARL Baltassat 22%), Eau filtrée, Levain jeune de blé T80 (EARL Baltassat), GRAINES DE TOURNESOL, SÉSAME, PAVOT, LIN BRUN ET LIN DORÉ, Sel de Guérande.



**Le SECHSKORNBROT :** Ce pain bio est élaboré à partir d'une recette d'origine allemande, «Sechskornbrot», qui se traduit littéralement par «pain aux 6 céréales». Farine de blé, type T80 (GAEC Le Regain), Farine de Seigle, type T110 (GAEC Le Regain), Eau filtrée, Levain jeune de seigle T110 (GAEC Le Regain), GRAINES DE TOURNESOL, AVOINE, LIN BRUN, LIN DORÉ, TOURNESOL, PAVOT, Sel de Guérande.



**Le NOIX :** Un mini Rustique, riche en noix. Farine de blé, type T80 (GAEC Le Regain), Farine de Seigle, type T110 (GAEC Le Regain), Eau filtrée, Levain jeune de seigle T110 (GAEC Le Regain), CERNEAUX DE NOIX, Sel de Guérande.



**Le MULTIFRUIT :** Un mini Rustique, riche en fruits. Farine de blé, type T80 (GAEC Le Regain), Farine de Seigle, type T110 (GAEC Le Regain), Eau filtrée, Levain jeune de seigle T110 (GAEC Le Regain), FRUITS SÉCHÉS: FIGUES, ABRICOTS, NOISETTES ET RAISINS, Sel de Guérande.



Pour la gamme de pains aux fruits et aux graines, d'ici et d'ailleurs, nous nous fournissons pour le moment, essentiellement auprès de l'entreprise Keramis <https://www.keramis.bio/> . Nous chercherons toujours à «localiser» un maximum d'ingrédients lorsque cela est possible.

