

Pain au levain sauvage

Accompagner l'alchimie du Vivant

Objectifs



*Je sais que la vie est amour.
Quand je regarde une fleur...
Quand chante la rivière...
Pourtant,
c'est quand je fais mon pain
Que j'en suis vraiment certain.*

C'est la plus belle expérience que vous puissiez faire à mi chemin entre cuisine sauvage et alimentation vivante.

Sauvage car ici pas de levures mais bien un ensemble, toujours nouveau et imprévisible, de micro-organismes qui s'auto-régulent en cours de fermentation spontanée de farine et d'eau.

Vivante car si nous ne consommons pas le levain en guise de probiotique, car mort par cuisson, il aura apporté ses bienfaits « en amont » en transformant la pâte, en particulier au niveau de l'acide phytique qu'il aura dégradé.



Contenu

Eau et farine :
de quoi apprivoiser la vie
avec ce levain sauvage
qui vous sera personnel
et donnera une saveur unique
à « votre » pain.

Tous les secrets du pain au levain vous seront dévoilés au cours de cette journée à la fois technique et pratique, poétique et symbolique. Une préparation alchimique vous plongera au cœur des mystères du vivant : l'air, l'eau, la farine, le sel et le feu.

Levain chef, rafraichis, levain tout-point, frasage, étirage, façonnage, mise dans le four, cuisson, ressuage... et enfin dégustation ! Tous ces termes de boulange vous deviendront bien vite familiers.

Vous repartirez avec le levain utilisé lors de cette journée.



Activités

Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie



En pratique

Amener cahier pour notes,
appareil photo.
Vos recettes à partager

Autres stages

Pains spéciaux
12 farines
Nouveaux ingrédients
Je brise la routine
La voie de l'émerveillement

Où ?

3b rue de Bassemberg
67220 Lalaye
Infos détaillées sur le
site, page « accès »

Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret