

La farine de meule à partir de nos propres variétés de blé

La mouture sur meule de pierre, bien que plus lente, permet une plus grande richesse de la farine en



minéraux et micronutriments en incorporant des fractions d'enveloppe et de germe dans la farine finale. On constate également une plus forte proportion d'amidon endommagé dans la farine, la rendant ainsi plus pénétrable à l'eau et aux activités enzymatiques.

Le choix des variétés de blé que nous incluons dans notre mélange ainsi que leurs proportions respectives nous permet d'obtenir une farine adaptée à notre procédé de panification sur le plan de la tenue du pain et de ses qualités gustatives.

L'utilisation de farines semi complètes ou complètes

Sur le plan nutritif, l'emploi de farine semi complète (T80) ou intégrale (T150) apporte davantage de fibres, de minéraux et de vitamines qui sont contenus dans l'enveloppe et le germe du grain. Cette richesse peut toutefois être contrebalancée par le fait que les

éventuels résidus de pesticides, herbicides et fongicides se trouvent précisément sur l'enveloppe du grain. Mais cette question ne se pose pas en agriculture biologique. Une plus forte densité en fibres a également pour effet de ralentir le processus de digestion et donc de contribuer à l'amélioration de l'index glycémique du pain.



La fermentation sur levain pur

Deux types de fermentations permettent la levée de la pâte : sur levure et/ou sur levain. La levure produit une fermentation de type alcoolique (CO_2 + éthanol) tandis que le levain est un mélange de levures et de bactéries naturelles produisant une fermentation plus complexe : à la fois alcoolique, lactique et acétique.

La levée du pain étant surtout le fait de la production de CO_2 , une fermentation sur levure est beaucoup plus rapide que sur levain, ce qui explique qu'elle ait supplanté ce dernier avec l'industrialisation de la fabrication. Mais sur le plan de la qualité, le levain présente de très nombreux avantages.

Sur le plan gustatif tout d'abord, la complexité de la microflore du levain conduit à différents types de fermentations, ce qui diversifie et enrichit la production d'arômes.

Sur le plan de l'assimilation des nutriments ensuite, la fermentation au levain (d'autant plus qu'elle est longue et hydratée) permet d'accélérer la dégradation de l'acide phytique, un composé qui se lie aux minéraux et empêche leur digestibilité.

Sur le plan de la conservation enfin, le pain au levain présente l'avantage de se conserver plus longtemps qu'un pain à la levure. En effet, l'acidité du levain retarde l'apparition des moisissures et la rétrogradation de l'amidon.

L'utilisation de farine, d'eau et de sel uniquement

L'évolution des sciences et techniques en matière de panification a mis à la disposition du boulanger de très nombreux additifs, auxiliaires technologiques et adjuvants ayant pour but de corriger les défauts des farines et/ou de faciliter les opérations de fabrication. Nous faisons le choix de n'utiliser absolument aucun de ces produits et de fabriquer nos pains exclusivement à partir de farine, d'eau et de sel.

Le travail manuel

Si nous choisissons de travailler à la main du pétrissage au boulage et au façonnage des pâtons, c'est d'abord par plaisir et par besoin de proximité avec la pâte. Le travail manuel nous permet de sentir la consistance et la texture de la pâte ainsi que son évolution au cours des différentes étapes. Il rend de plus possible l'utilisation d'une pâte plus hydratée et moins salée qui serait beaucoup plus difficile à travailler au pétrin mécanique.



Une faible teneur en sel

La teneur en sel du pain a fortement augmenté depuis quelques décennies avec la pratique du pétrissage intensifié et la nécessité de « resserrer » la pâte pour compenser la brutalité du travail mécanique de la pâte. L'augmentation de la dose de sel permet également de compenser la perte d'arômes due au raccourcissement du temps de fermentation (travail sur levure notamment). Pour toutes ces raisons, la teneur moyenne en sel se



situerait en France autour de 24gr/kg de farine.

Les problèmes de santé liés au sel a conduit l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) à recommander une diminution de la dose de sel dans le pain au niveau de 18gr par kg de farine.

Les choix pour lesquels nous optons en matière de panification nous permettent d'élaborer nos pains avec moins de 17g de sel par kg de farine.

La cuisson au feu de bois

La cuisson au feu de bois confère à nos pains une saveur typique et une belle coloration de croûte. Le bois présente par ailleurs l'avantage d'être neutre sur le plan de l'empreinte carbone, d'autant plus qu'il s'agit d'un matériau résiduel (chutes de scieries) acheté localement aux entreprises de l'agglomération.



Plus d'infos:

www.fermeallicoud.com

Le Pain d'Allicoud



De très nombreux paramètres interviennent dans le processus de panification et influencent le résultat final à la sortie du four et dans nos assiettes.



Voici quelque uns de ces paramètres et les choix de fabrication pour lesquels nous optons.