



Créer et faire soi-même

Faites votre pain au levain

Samedi 12 octobre 2019

Depuis des siècles, dans de nombreuses cultures le pain fait partie des aliments fondamentaux et symbolise des valeurs importantes comme l'hospitalité, la convivialité et l'entretien de la vie. Découvrir ou redécouvrir les vertus de cet aliment à travers sa forme la plus simple, à base de levain, nous permettra de renouer avec nos racines, tout en nous faisant du bien au quotidien.

Objectifs de la demi-journée

Apprendre à fabriquer, à entretenir un levain et à s'en servir pour faire son pain avec différentes farines et graines. Acquérir le tour de main pour réaliser un pain, découvrir des astuces pour obtenir des pains savoureux en mettant à profit ses papilles pour adapter les recettes.



Programme

Partie théorique :

- Présentation des différents types de farine, des procédés de levée, découverte des mystères de la fermentation, du rôle et des bienfaits nutritionnels du pain au levain etc.

Partie pratique :

- Apprendre à démarrer et à entretenir un levain (chacun repartira avec un levain prêt à utiliser)
- Faire chacun un pain au levain et le rapporter chez soi pour la cuisson et la dégustation !

Intervenants

Stéphane ROUSSELIN,
Amoureux du pain



Emelyne Tacheau,
Animatrice pain et cuisine.



Informations pratiques

Participation

9 euros, Gratuit pour les enfants -18 ans accompagnés

Inscription indispensable avant le 5 octobre
sur le site de l'association : www.objectifterre77.org

Lieu

Domaine de la Salle, Rue de l'Eglise, 77133 Féricy

Date et horaires

Le samedi 12 octobre 2019
1ère session de **9h30 à 12h30** - 2^{nde} session de **14h00 à 17h00**

Matériel

Apportez une boîte alimentaire pour transporter votre pain (cuisson chez vous) et un pot à confiture vide pour repartir avec un peu de levain.

Renseignements au 06.98.24.03.23 et sur www.objectifterre77.org

