

Nous sommes allés chez Stéphane, paysan meunier boulanger biologique.  
Il nous a parlé de son triple métier.

**C**

**Le paysan**

Stéphane sème des blés anciens. Un grain de blé peut donner plusieurs pieds. Quand il récolte, il garde des grains pour semer l'année suivante. Au contraire, avec les blés modernes, le paysan est obligé d'acheter de la semence tous les ans.



Stéphane travaille sur 15 hectares. Il sème un mélange d'à peu près 40 variétés de blés car chaque blé amène un goût différent à la farine. Il ne désherbe pas car l'herbe amène aussi du goût.



Il sème d'octobre à mi-décembre et récolte mi-juillet avec sa moissonneuse batteuse.

Cette machine est adaptée à la culture biologique, elle est conçue pour ramasser aussi l'herbe.

Le blé passe ensuite dans un trieur séparateur qui enlève le plus gros de ce qui n'est pas du blé.



Ensuite, le blé est stocké environ un mois avant d'être rentré. La récolte est d'environ 50 tonnes.

**Le meunier**

**C**

Le blé passe ensuite dans deux trieurs qui enlèvent tout ce qui reste : folle avoine, graines de vesce commune, ...

Maintenant, le blé est prêt à passer au moulin. Ce sont deux meules de pierre : le blé est mis sur la meule de dessous qui est fixe. Il est écrasé par celle



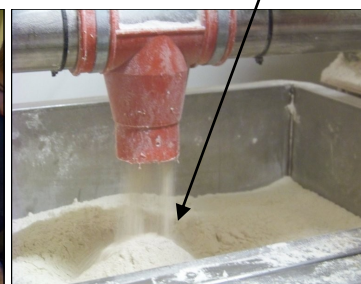
du dessus qui tourne.

Le blé broyé passe dans la bluterie

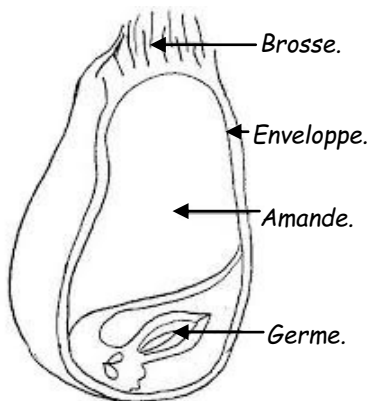
Par les trous du tamis, le son fin passe avec la farine.



Le gros son est récupéré pour les animaux. (gros tamis).



100 kilos de blé donnent 80 kilos de farine.



Coupe d'un grain de blé.

Cette farine est complète car elle contient l'amande et le germe du grain.

Quand on mange du pain fait avec cette farine, notre corps le digère en 4 heures. Le pain fabriqué avec de la farine blanche se digère en 2 heures.

# Un paysan meunier boulanger bio

## Le boulanger

Pour faire la pâte à pain, il faut de la farine, de l'eau, du sel et du levain.

Le levain est un mélange de farine et d'eau qui fermente naturellement au contact de l'air. Stéphane prépare lui-même son levain.



Puis, il mélange les ingrédients de la pâte à pain dans le pétrin. C'est le **pétrissage**. La pâte à pain gonfle en 12 heures à peu près grâce au levain.

Ensuite, le boulanger pèse ses pâtons et il les façonne pour fabriquer baguettes, pains, boules...

Entre le pesage et l'enfournement, le pain se « repose » deux heures.



Pour chauffer le four, il fait brûler du bois à l'intérieur.

Quand tout est brûlé, il enlève les cendres et il nettoie le four.

Il attend une heure pour que la chaleur ait le

temps de se répartir. C'est un four à accumulation. La température y est de 250°.

Stéphane fait alors des coupes sur les pains ; s'il n'en faisait pas, la croûte serait créée trop rapidement et le pain ne gonflerait pas.

Ensuite, il pose les différents pains sur la pelle farinée et il enfourne.

D'abord, il cuit les petits : comme c'est très chaud, la cuisson est très rapide.



Une baguette cuit en 15 minutes, un pain en 45 minutes.

## La vente

Pour éviter le gaspillage, Stéphane doit vendre la totalité de ses pains chaque jour. Pour cela, chaque client commande son pain à la semaine.

Stéphane a conçu des casiers numérotés dans lesquels, chaque matin, il dépose le pain commandé. Le client peut venir le chercher à toute heure de la journée.

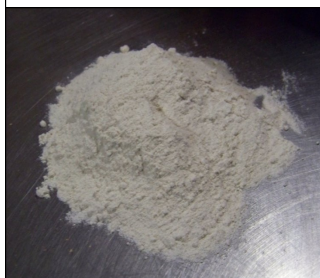


## Les particularités

**En agriculture** : les blés anciens ont un rendement en grains et en paille supérieur aux variétés modernes.

Ils possèdent des racines très développées, ce qui leur permet de mieux absorber l'eau du sol.

Ils présentent plus de minéraux, protéines et vitamines que les blés modernes. Ils peuvent être ressemés tous les ans.



**En meunerie** : la meule de pierre écrase le blé en conservant l'amande, le germe, et l'enveloppe. Ainsi, la farine contient du calcium, des vitamines B et E.

**En boulangerie** : la fermentation au levain est une très vieille technique. Elle permet une meilleure digestion du pain.



Essayez de fabriquer du levain.

Il faut mélanger un kilo de farine et un litre d'eau. Laissez fermenter à 25°.

Pendant les 2 jours suivants, rajoutez une quantité égale de farine et d'eau. Observez et sentez.

Le levain est prêt le quatrième jour.



Tu peux voir les compléments à cette FTJ sur Encycoop, tu peux lire la [BTJ215](#) « Du grain à la farine », la [BTJ469](#) « Les moulins, un patrimoine à conserver », le [JMag97](#) « Comment le boulanger fait-il le pain ? », le [JMag265](#) « Le pain », le [GrandJ18](#) « Le pain », et plus encore en allant sur Encycoop.

