

Stage « de la semence au pain paysan, niveau 2 »

Ecosite les Jardins de Siloé, 16 Brambéc, 35330 Val d'Anast

Nicolas Supiot, Lilian Ceballos et Yann Olivaux vous proposent, en association avec l'association Ecosite Les Jardins de Siloé, d'approfondir ce qui a été fait lors du stage niveau 1. Lors de ce stage de deuxième niveau, nous nous interrogerons sur la problématique suivante :

Du sol aux plantes, du grain au pain, du pain à l'humain, quels sont les processus facteurs de santé ?

Pain et Santé (du lundi matin au mercredi soir)

Les micro-organismes jouent un rôle capital dans la Biosphère. La mécanisation de l'agriculture et l'utilisation massive d'intrants chimiques ont gravement perturbé les équilibres dynamiques de l'écosystème du sol. Ces déséquilibres microbiologiques se traduisent par des pathologies végétales comme la recrudescence de la carie dans la culture des céréales par exemple. Par ailleurs, l'influence majeure de ces micro-organismes sur la fertilité du sol affecte la qualité des aliments, ce qui se répercute sur la santé humaine. L'explosion d'allergies alimentaires et les carences nutritionnelles généralisées dans les pays industrialisés en sont la preuve patente. Une vision systémique du sol et des êtres vivants peut seule rétablir le cercle vertueux entre une fertilité naturelle du sol, la production d'aliments de qualité irréprochable et une santé humaine et animale satisfaisante.

Approfondissement sur les méthodes de panification (du mercredi après-midi au vendredi soir)

Au fournil, on étudiera les méthodologies et expérimentations de variétés de pays pour une composition de mélanges agronomiques et meuniers. Nous verrons ensuite la méthodologie pour panifier des blés à faible teneur en glutens ou à glutens « fragiles » et la panification de pain sans gluten (sarrasin). On s'interrogera sur les processus de fermentations favorables à une bonne assimilation des nutriments du blé, ainsi que sur les possibilités pour réduire les effets d'intolérance ou d'allergies alimentaires (du sol à la panification).

Il est possible d'apporter vos blés à moudre pour les expérimentations à suivre mais aussi d'apporter vos farines pour observer la mouture, pour les expériences, et pour d'éventuelles préconisations de mouture.

Seront proposés alors :

- Des réflexions et « préconisations » possibles sur la base de ce qui sera apporté comme matériaux (blé, farines...)
- Une expérimentation en mouture et panification des blés de pays apportés, ou produits sur la ferme.
- Un début de caractérisation de « types » de comportements de pâtes issues de blés de pays.
- Des essais de composition de mélanges pour améliorer la panification et valoriser les blés de pays.

Yann Olivaux interviendra sur l'eau : Les processus de transformation lors de la panification (notamment enzymatiques, protéiniques...) sont-ils comparables à ceux mis en œuvre lors de la germination ? Quels sont les rôles de l'eau dans ces transformations au sein du vivant ? Pour interroger et comprendre ces phénomènes, nous examinerons les incidences connues et questionnées des qualités d'eau employée en panification (pH, minéralité, activité de l'eau, potentiel Redox...).

Informations : ce stage se déroule sous 3 formes

- **Stage de 5 jours, du lundi au vendredi ouvert à ceux qui ont suivi le niveau 1**
 - **Tarif : 500€** (+15€ d'adhésion annuelle à l'association "Ecosite les jardins de Siloé" non inclus)
 - Le nombre de places est limité à **13 personnes**.
- **Stage de 3 jours, du lundi matin au mercredi soir : « pain et santé » ouvert à tous professionnels de santé**
 - **Tarif : 300€** (+15€ d'adhésion à l'association "Ecosite les jardins de Siloé" non inclus)
- **Stage de 2 jours et demi, du mercredi après-midi au vendredi soir ouvert à ceux qui ont suivi le stage niveau 1 et souhaitent approfondir les méthodes de panification**
 - **Tarif : 250€** (+15€ d'adhésion à l'association "Ecosite les jardins de Siloé" non inclus)

Gîte sur place : **15€/nuitée (18€ en hiver)** en chambre de 6 personnes.

Camping possible sous tente en été, ou en véhicule : **5€/nuitée**.

Apportez votre **duvet, serviettes de toilette, chaussons, bottes**.

Dans les deux cas (gîte et camping), ceci donne accès à la cuisine, la salle de vie, la bibliothèque, et les sanitaires.

Les repas du midi sont proposés pour un coût de 14€ par déjeuner (préparés par un traiteur professionnel, repas bios, végétariens, locaux et très copieux). **Les repas du soir sont en auto-gestion**.

Vous pouvez apporter des spécialités locales, ou ce que vous produisez vous-mêmes, pour les premiers dîners de la semaine.

Il est envisageable de venir en famille au gîte ou en camping (forêt de Brocéliande à proximité, Golfe du Morbihan et Mont St Michel à 1h15 de voiture...).

Dates sur la page d'accueil du site <https://lesjardinsdesiloe.org>