

MAJ : 29/01/2010

## Faire son pain à la main

### Objectifs

Apprendre à faire son pain au levain à la main

### Programme

- Intérêts nutritionnels du pain au levain par rapport au pain à la levure
- Éléments de choix des ingrédients (variétés céréales, type de farine...)
- Fabriquer et conserver le levain chef
- Présentation des différentes étapes de fabrication
- Observation puis mise en pratique des bons gestes de fabrication (pétrissage, pointage, apprêt, cuisson, ressuage)
- Évocation de recettes pour des pains « spéciaux » (brioches, pains apéritifs...)

### Modalités pédagogiques

Cuisine collective équipée  
Échanges sur les pratiques des participants  
Apports théoriques (un support de formation est remis)  
Travaux pratiques : fabrication de pain

10 – 12 personnes par groupe maximum  
Les bénéficiaires emportent leur fabrication

**Durée : 8 heures**  
**de 8h30 à 17h30**

