Paysan boulanger pour Julien Couderc une vocation



Paysan boulanger bio, une vocation!

Comme un certain nombre de ses pairs, lancé dans l'agriculture biologique, Julien à d'abord commencé sa carrière dans l'industrie aéronautique avant de sentir le besoin de renouer avec les éléments, en accord avec la nature qui nous entoure, nous fait vivre.

Julien se réoriente dans le cadre d'un CIF et suit la formation: BPREA « du grains au pain » à Inéopole formation, 81600 BRENS, spécialisée en agriculture biologique, où il apprend et confirme sa passion pour le métier, en développant ses connaissances pour la culture de la matière première, jusqu'à la panification de celle ci.

Lors de notre rencontre, il me fait partager sa passion, son engagement d'un retour au bon sens, au temps à allouer à l'élaboration du pain, pour un pain plus riche en nutriments, plus facilement digestible par nos organismes. Bref nous

sommes au cœur du bien manger!



Sa démarche se qualifie par la sélection des blés, la mouture du grain à la meule de pierre et les techniques de panification inspirées d’une autre époque: le temps où seul le levain permettait de faire lever les pâtes, en prenant le temps nécessaire pour aboutir la fermentation, produisant un pain digeste, nutritif, qui se conserve,le temps où le pain était précieux, étant la base de notre alimentation.

C’est la fermentation au levain qui nous permet de rendre assimilable l’amidon de blé, cette protéine que l’on nomme gluten….et surtout un process de préparation du levain soigné, et répété , avec 3 levées de la pâte, une le matin, une le midi et une le soir, en prenant de le temps de la rafraîchir, et de la laisser lever entre chaque étape.

Ce process de préparation du levain soigné, sur un principe de trois rafraîchis à la levée aboutie, permet de le multiplier. Ensuite vient la préparation de la pâte ,où les arômes se développent principalement, puis le façonnage des pains et au final l'apprêt (dernière levée pour aboutir la fermentation avant enfournement et la cuisson des pains.)

Et « so what » ? Eh bien, c'est ce taux qui rend son pain plus assimilable par nos organismes, car il aura eu le temps de développer des bactéries lactiques, des enzymes ,et des levures qui aident à l'assimilation du gluten.







Photos Cocorimag et Jean Pierre Cousin

Plus de portraits

Ballade bio au marché de Saint Antonin Noble Val (82)

La tarte bio mi-poireaux chèvre, mi-courgette roquefort

Le sauté de porc bio mijoté aux petits légumes

Les patates douces chou vert et pois chiches bio aux épices

Le fondant de chou vert bio

Le waterzoi de poulet bio un plat complet delicieux

Le rôti de porc bio pommes poires cannelle

Le poulet bio tomates crème parmesan et aromates

Les boulettes bio carottes cumin coriandre

Le Tian bio de canard confit