

Depuis nos débuts en 2006, toutes nos productions, du grain au pain, sont certifiées AB par Agrocert (FR-BIO-07).



Les contrôles bios sont réguliers et peuvent être inopinés. Ils durent 5 à 6 heures à chaque fois et ont lieu au moins 3 fois par an. Il s'agit d'un contrôle physique sur tous les sites de l'activité : aux champs, dans les bâtiments de stockage et de transformation ainsi qu'au bureau sur tous les documents de l'entreprise. A chaque fois, ils cherchent à croiser des données entre des quantités achetées de sel par exemple et leur emploi sur les fiches de production de pain dont la tenue est obligatoire. Plusieurs documents spécifiques à la certification bio doivent effectivement être tenus : fiches de suivi des cultures, fiches de productions de farines, fiches de productions de pains, fiches de suivi des ventes, ...

De plus, lors des contrôles bios, des prélèvements aux champs, des récoltes, de sons ou de farines sont faits pour rechercher un pool de plus de 150 matières actives (produits chimiques de synthèse), sur ma structure, il n'en a jamais été détecté la moindre trace !



Les cultures de la ferme

Les terres que nous cultivons sont situées sur la commune de Saint Vivien de Médoc, dans une zone de polders, terres gagnées sur l'Estuaire au XVIII et XIXème siècle. Elles sont connues localement sous le nom de "Mattes".



Ce sont des terres argilo-limoneuses. L'argile présente est la montmorillonite. Se présentant sous forme de feuillets, elle est capable à la façon d'une éponge de stocker de l'eau pour la restituer aux plantes en période sèche. Cela permet notamment aux agriculteurs de produire du maïs ou du soja sans avoir recours à l'irrigation. Dans les feuillets sont également stockés les éléments nutritifs nécessaires aux cultures. Bien conduites, ce sont des terres très fertiles! L'enjeu est de trouver comment optimiser de tels potentiels en production biologique.

Sur ces terres, il existe deux enjeux essentiels communs à tous les agriculteurs : l'évacuation des eaux de pluie notamment hivernales et la protection vis à vis des eaux saumâtres de l'Estuaire. L'ensemble de la zone agricole est parcourue de réseaux de fossés et de drains permettant sur ces grandes étendues quasiment plates l'évacuation des eaux de pluie vers des stations de relevage et des écluses qui les relarguent dans l'Estuaire.

Les terres sont bordées d'une digue maçonnée, véritable rempart contre les eaux de l'Estuaire à marée haute et particulièrement lors des grandes marées. Elles nécessitent une surveillance et un entretien réguliers.

La succession des cultures sur une même parcelle est primordiale (et obligatoire) en production biologique. Ainsi notre parcellaire est découpé en 6 parcelles de 6 hectares. Tous les ans, nous produisons : 12 ha de blé, 6 ha de "céréales" secondaires (seigle, grand épeautre, sarrasin, engrain, ... en fonction des débouchés de l'année), 6 ha de féveroles d'hiver, et 12 ha de luzerne. Ce qui signifie qu'à l'échelle d'une parcelle après deux années de luzerne, il y aura du blé puis une céréale secondaire puis de la féverole et enfin du blé avant que ne soit réimplantée de la luzerne.

Féveroles et luzerne sont des légumineuses, plantes capables de capter l'azote atmosphérique et de le stocker au niveau de nodosités racinaires. Lorsque la partie aérienne est récoltée, les racines restent en place et il y a donc un réservoir d'azote pour la culture suivante. Le blé, culture

gourmande en azote bénéficiera d'une ressource azotée nécessaire à son développement et au bon remplissage des grains.

La luzerne est fauchée plusieurs fois entre le printemps et la fin de l'été. Le foin est valorisée par le troupeau de bovins d'un éleveur voisin. Ces fauches répétées permettent en agriculture biologique de contenir la pression d'adventices récalcitrantes comme les chardons par exemple.

En production de céréales biologiques, il existe à ce jour peu voire pas de solutions de rattrapage en cas de problème en cours de culture.

Tout se joue donc avant, sur du préventif : sur la fertilité du sol, la façon dont la terre aura été préparée, sur la qualité et la densité du semis, sur le choix des variétés.

Du fait de la présence d'une forte proportion d'argile, l'implantation d'un blé se fait toujours après un labour. Si les conditions météorologiques de l'année le permettent, plusieurs passages d'outils à dents seront effectués pour détruire les pousses d'adventices. Nous choisissons les variétés implantées sur une combinaison de critères : développement végétatif, port du feuillage étalé pour couvrir plus le sol, hauteur de paille pour le pouvoir concurrentiel, résistance aux maladies les plus présentes sur notre secteur, qualité boulangère.

Tous les ans, nous testons de nouvelles variétés qui si elles nous paraissent adaptés à notre contexte pédo-climatique et à nos besoins pour la transformation sont incorporées à notre mélange de grains qui seront mis en culture l'année suivante.

La culture du seigle se fait sur les mêmes bases si ce n'est que le seigle est une céréale plus rustique que le blé et qui de ce fait est plus "facile" à réussir. Donc pour le développement de la production biologique, mangeons du seigle!

Propositions pains : toutes les semaines

Nos pains sont cuits dans les heures précédant la livraison, dans des fours chauffés au bois de châtaignier local. Ils sont panifiés uniquement au levain (voir explications et intérêts sur la page suivante) sans adjonction de levure. Nous utilisons du sel de Guérande mention « Nature et Progrès » et de l'eau filtrée. Les farines utilisées sont issues des céréales produites sur nos terres, transformées sur la ferme avec un moulin à meules de pierre, ce qui permet de conserver notamment le germe du grain (au lieu de devoir aller l'acheter en pharmacie !). Chez nous, seul le pétrissage est mécanique, le divisage, le façonnage, et la mise au four se font manuellement. Nous n'utilisons pas de chambre de pousse pour le pain que nous vous proposons (j'en ai acheté une pour faire des essais pour pouvoir fournir les écoles plus facilement).

Nos pains se conservent plusieurs jours dans un torchon à l'abri de la chaleur. Il peut être congelé si nécessaire. Si vous êtes en déplacement dans les jours suivant la livraison, vous pouvez le congeler par moitié ou en tranches pour un usage facilité. Si vous trouvez que votre pain est un peu rassis, ou dès la sortie du congélateur si vous l'avez tranché, n'hésitez pas à la toaster, vous l'aidez à retrouver tout son moelleux et la croustillance de la croûte. Qui plus est, sachez que les arômes du levain se développent avec le rassissement du pain. Et donc les amateurs de pains au levain attendant parfois volontairement quelques jours avant d'entamer leur pain !

Depuis nos débuts, nous constatons l'intérêt de notre clientèle pour les pains spéciaux. Toutefois, dans la filière bio (pour les autres, je ne suis pas compétente), il existe des incohérences quant à la provenance de certaines graines. C'est le cas du tournesol décortiqué proposé par les grossistes bios qui vient majoritairement de Chine... Devant ce constat, j'ai cherché une alternative et ai trouvé un agriculteur en Dordogne qui produit et décortique son tournesol moyennant des investissements importants. Son tournesol coûte plus de 2 fois plus cher que le chinois mais ... je pense qu'en vous donnant ces éléments vous comprendrez mes motivations. J'ai fait la même démarche pour d'autres produits : lin, millet, noix, Et je reste attentive à poursuivre dans cette voie au moins pour ce qui peut être produit sur notre territoire.

Quand on veut consommer des farines non raffinées (la farine blanche ayant un intérêt nutritionnel moindre), il est essentiel que le pain soit panifié au levain (sans ajout de levure de boulanger). En effet, l'acide phytique est présent naturellement dans le son de toutes les céréales et il a un effet déminéralisant. Il n'est inactivé que dans la panification au levain car le levain contient une enzyme capable de le dégrader.

POUR EN SAVOIR PLUS

LE LEVAIN : ASPECTS SCIENTIFIQUES

MICROBIOLOGIE

Au sens large, le mot "levain" désigne un milieu préfermenté composé d'une flore de bactéries actives et/ou de levures. Il sert à ensemercer la fabrication finale. Il apporte des ferments actifs et des composés aromatiques.

La flore microbienne des levains de panification est issue d'une sélection naturelle de la flore microbienne de la farine et des autres matières premières utilisées pour sa fabrication. Celle-ci dépend des conditions de culture et de conservation du blé, des caractéristiques de la farine et du milieu.

La flore du levain est composée de levures sauvages et de bactéries. La fermentation est plus lente qu'avec les levures boulangères.

Un levain actif et équilibré comporte deux sortes de bactéries. Les bactéries hétérofermentaires produisent de l'acide lactique, de l'acide acétique et du gaz carbonique en cours de fermentation. Les bactéries homofermentaires produisent seulement de l'acide lactique.

La flore des levains jeunes, obtenus avec un petit nombre de rafraichis, est surtout homofermentaire. La flore des levains plus âgés devient majoritairement hétérofermentaire lorsque le nombre de rafraichis augmente.

ASPECTS AROMATIQUES

L'arôme du pain a plusieurs origines. La diversité de la flore du levain lui donne un goût caractéristique. Celui-ci est dû principalement à la production des acides lactiques et acétiques et des autres composés aromatiques.

Le pétrissage lent et les temps de fermentation longs utilisés pour fabriquer un pain au levain favorisent également le développement d'arômes caractéristiques. Ils sont renforcés par l'emploi de farines plus riches en fibres.

La qualité aromatique du pain au levain dépend du pH acide de la pâte et aussi du quotient fermentaire. C'est le rapport entre acide lactique et acide acétique. Pour le pain au levain de froment, il doit se situer entre 4 et 10.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Un pain au levain contient peu d'acide phytique. Sa valeur nutritionnelle est donc plus grande. En effet, l'acide phytique, présent naturellement dans les céréales, limite l'absorption des sels minéraux en se combinant notamment avec le calcium.

Une enzyme, la phytase, dégrade et neutralise l'acide phytique. Plusieurs facteurs influencent l'activité de la phytase :

- L'acidité du levain ajouté à la pâte. Lorsque son pH est compris entre 4,1 et 4,5, l'activité de la phytase est maximale.

- L'augmentation du temps de fermentation.

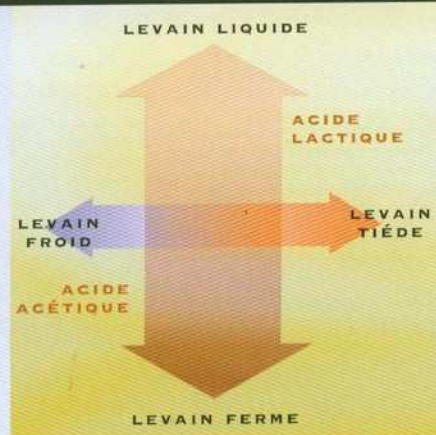
- L'augmentation de la température. Celle-ci doit être néanmoins inférieure à 55 °C, température à laquelle l'action de la phytase est inhibée.

ACIDITÉ DU LEVAIN EN FONCTION DE LA TEMPÉRATURE ET DE L'HYDRATATION



Un levain froid et ferme favorise la production d'acide acétique.

Un levain tiède et liquide favorise la production d'acide lactique.



Des explications sur le pain au levain tirées d'internet sur un site pour la grand public et donc plus accessible

<http://www.cfaitmaison.com/levain/qualites-avantages.html>

levain naturel, qualités et avantages

Différence entre levain et levure

Les ferments d'une levure boulangère déshydratée et d'un levain naturel ne sont pas les mêmes : la levure de boulangerie donne une fermentation alcoolique rapide, le levain naturel une fermentation lactique plus lente et plus digeste.

La levure est industrielle, qu'elle soit fraîche ou déshydratée. On l'utilise à raison de 4 à 8 % du poids de farine.

On peut réduire cette proportion en utilisant un "levain sur levure" ou une poolish : on fait juste un petit peu de pâte, avec de la levure, et on conserve environ 12 heures pour laisser la levure se multiplier avant de l'utiliser comme un levain. Mais la fermentation est toujours alcoolique et non lactique, mais avec l'avantage par rapport à une simple levure que la quantité de levure est inférieure et le moelleux du pain obtenu supérieur.

Le pain au levain est toujours un peu plus dense que celui fait à la levure, sa croûte est plus épaisse et sa mie plus irrégulière.

Qualités et avantages du pain au levain

Le pain au levain a des qualités incomparables de **goût**, de **conservation**, de **digestibilité**,...

Les pains ainsi obtenus sont consistants, riches, au **goût légèrement aigre**, un goût que les amateurs apprécient particulièrement. L'avantage le plus immédiat est, bien entendu, la saveur, nettement plus agréable et plus subtile que celle du pain à la levure. Le goût peut être un peu acide voire trop si le levain n'est pas au mieux de sa forme et que les levées sont trop longues.

Le levain apporte aussi plus de **croquant** à la croûte du pain, de gros trous dans la mie et un alvéolage irrégulier qui donne une impression de rustique.

Autre avantage considérable : la **conservation**. Le pain au levain, une recette ancestrale, se conserve bien mieux que le pain à la levure de boulangerie. Un pain au levain bien fait rassit lentement et reste très bon pendant une semaine sans problème et parfois davantage dans un torchon). Le pain à la levure, au contraire, rassit souvent en une journée.

D'un point de vue diététique, enfin, le pain au levain possède une **meilleure valeur nutritionnelle**. Le vrai levain naturel donne, lorsqu'il est bien travaillé, un pain plus digeste qu'un pain à la levure. La raison en est simple. Lorsque la fermentation s'effectue sous l'action du levain, les bactéries à l'oeuvre se nourrissent d'amidons qui se trouvent alors dégradés en maltose. C'est cette transformation qui facilite par la suite la digestion des amidons.

D'autre part, ces bactéries permettent l'apparition de phytase, élément essentiel pour le travail des intestins, qui neutralise l'acide phytique, présent dans les céréales complètes, particulièrement agressif pour les réserves calciques humaines. Ingéré en trop grandes quantités, cet acide, se combinant aux minéraux de l'organisme, en particulier le calcium et le magnésium, peut être cause de déminéralisation.

Avec le levain, cet obstacle est levé : l'acidification et le travail enzymatique effectués par les bactéries lactiques facilitent sa digestion et - contrairement à ce qui se passe dans la fermentation à base de levures - décomposent la plus grande partie de l'acide phytique. La phytine est scindée par lacto-fermentation naturelle en inositol (vitamine B) et en phosphates de calcium et de magnésium bio-disponibles. L'assimilation des nutriments peut alors s'effectuer.

La fermentation au levain est donc bien préférable pour les pains à base de céréales complètes.

Je tiens aussi à vous donner des éléments pour que vous puissiez mieux comprendre le pain proposé en boulangerie « traditionnelle ». **Sachez que notre farine ne contient aucun correcteur ou améliorant.** De nombreux boulangers pensent qu'il est impossible de faire du pain sans de tels éléments.

Voici un extrait trouvé sur un site de formation aux techniques boulangères :

http://techno.boulangerie.free.fr/04-Cours/02-MATIERES_PREMIERES/06-Produits_Correcteurs/01-ProduitsCorrecteurs.htm :

RÔLES des principaux produits correcteurs :

- **La farine de fève :**

02%/kg farine

On peut retrouver cet améliorant dans la farine de tradition.

Issue d'un fruit ressemblant à un haricot, le meunier en ajoute dans la farine pour :

- Augmenter le blanchiment de la pâte et de la mie.
- Améliorer la fermentation.
- Augmenter le volume des pains.

- **La farine de soja :**

0.5%/kg farine

On peut retrouver cet améliorant dans la farine de tradition.

Farine faite de graines grillées et finement moulues. Le meunier en ajoute dans la farine pour :

- Augmenter le blanchiment de la pâte et de la mie.
- Améliorer la fermentation.
- Augmenter le volume des pains.

- **La farine de malt (de blé) :**
0.3%/kg farine

On peut retrouver cet améliorant dans la farine de tradition. Cette farine est faite à partir de blé germé sous contrôle.

Elle est Mélangé à la pâte pour :

- Améliore la fermentation
- Augmente la coloration de la croûte du pain.

- **Le gluten sec (de blé) :**
QS/kg farine

On peut retrouver cet améliorant dans la farine de tradition.

Extrait de la farine puis desséché et rendu en poudre, le gluten II est ajouté à la farine pour :

- augmente la force de la pâte
- Augmenter la tolérance des pâtons
- Augmenter le volume des pains
- Améliorer l'hydratation

- **La levure désactivée :**
0.3%/kg farine

On peut retrouver cet améliorant dans la farine de tradition.

Levure biologique rendue *inactive* par la chaleur. Le meunier en ajoute dans la farine pour :

- Améliore la souplesse des pâtes. (Extensibilité)

- **L'amylase fongique :**
QS/kg farine

On peut retrouver cet améliorant dans la farine de tradition..

Enzymes (molécules accélérant les réactions chimiques) obtenues à partir de Moisissures cultivées sur l'amidon.

Le meunier en ajoute dans la farine pour :

- Améliore la fermentation
- Augmente la coloration de la croûte du pain.

- **L'acide ascorbique E300 :**
0.3%/kg farine

Vitamine C que l'on retrouve dans les jus de fruits. On en ajouter dans la pâte pour :

- augmente la force de la pâte
- Augmente la tolérance des pâtons
- Augmente de volume des pains
- Permet de diminuer le temps de pointage.

- **La lécithine de soja E322 :**
0.3%/kg farine

Extrait du soja, la lécithine est un émulsifiant du groupe des lipides. Elle est Mélangée à la farine pour :

- Améliore la souplesse des pâtes. (Extensibilité)
- Augmente de volume des pains
- Améliore légèrement l'hydratation des pâtes.

- Les mono et diglycérides d'acides gras E471 :
0.2%/kg farine

Dérivés d'acides gras alimentaires. On en ajoute à la farine pour :

- Permettre de lutter contre le cloquage de la croûte (en pousse contrôlée).
- Augmenter de volume des pains.
- Retarder le rassissement.

Alors moi je trouverais ça vachement chouette que chacun ait un contact direct et régulier avec son boulanger de quartier si tous les boulangers se donnaient les moyens de revenir aux fondamentaux de leur métier et se bougeaient pour travailler avec des farines saines et produites localement. Je suis lasse d'entendre que certains amapiens préfèrent aller acheter leur pain au boulanger du quartier ... et je me dis que je dois mieux vous expliquer comment travaillent plus de 99% des boulangers français.

Sachez aussi que dans une baguette, les matières premières représentent en moyenne 11% du prix du produit payé par le consommateur et la consommation d'énergie (uniquement chez l'artisan !) s'élève à 15%, essentiellement sous forme d'électricité...

Bien sûr c'est moins confortable de chauffer comme nous au bois mais c'est moins onéreux surtout si l'on cherche à s'approvisionner localement. Nous chauffons nos fours avec du châtaignier médocain dont l'approvisionnement se fait auprès d'un forestier qui n'arrivait pas à la valoriser auprès de sa clientèle.

Du coup, pour nous les matières premières représentent en moyenne pour du pain nature 15 % du prix payé par le consommateur et l'énergie pour la transformation à peine 1% et le plus gros de cette énergie est renouvelable ...

Dans une baguette, le coût de la main d'œuvre c'est près de 40 % du prix payé par le consommateur, chez nous c'est plus de 65%. Le travail se fait essentiellement manuellement, la seule étape mécanisée étant le pétrissage.

Donc pour en revenir à l'essentiel, voici les formules que nous vous proposons :

Comme je vous l'avais indiqué dans le précédent contrat, après près de 3 ans de stabilité, certains prix évoluent.

	Produit	Descriptif	Tarif
1	Pain campagne long 500 g	A la farine de blé bise T80	2,50 €
2	Pain nature 500 g	Le type de pain change toutes les semaines (campagne, gascon, complet, pur seigle), la forme peut aussi changer : bâtard, boule ou en moule	2,50 €
3	Pain nature 1 kg	Idem que le 500 g mais le pain de 1 kg rassit moins vite et peut donc être consommé sur la semaine (pas de pur seigle dans les pains de 1 kg)	4,70 €
4	Pain spécial A 500 g	L'un des spéciaux de la gamme suivante : sésame, lin-tournesol, pavot-tournesol, graines de courges, multigraines ...	3,60 €
5	Pain spécial B 500 g	L'un des spéciaux de la gamme suivante : noix, seigle-raisins, noisettes-amandes-raisins, noisettes-abricots-raisins, seigle-figues, figues-noix-anis, olives, fromage, ...	3,90 €
6	Pain d'engrain 500 g	Pain moulé , 100 % farine d'engrain (= petit épeautre), livré dans un sachet clos	4,20 €
7	7 = 2+4	= 1 kg de pain	5,85 €
8	8 = 3+4+5	= 2 kg de pain	11,70 €



Propositions farines : 1 fois par mois

Lorsque vous les recevez, nos farines, issues des productions de la ferme, sont fraîchement moulues.



La conservation sera meilleure si vous disposez d'une pièce ou d'un placard permettant de les mettre à l'abri de l'humidité et de la chaleur.

Elles sont certifiées AB par FR-BIO-07.

Depuis mes débuts, en 2007, les prix des farines n'avaient pas bougés. Pour répercuter le prix des emballages qui a évolué depuis (!) et l'évolution du coût de revient des productions, je suis amenée à revoir ces prix. Pour vous donner une idée l'emballage des sachets de 1 kg (sachet+ étiquette) coûte 15 cts ! Et le coût de l'ensachage c'est au minimum 50 cts/sachet ...pour les plus opérateurs les plus rapides.

Produit	Sachet de 1 kg	Sac de 5 kg	Sac de 25 kg
Blé T 80	1,90 €	8 €	32,50 €
Blé T 110		Soit 1,60 €/kg	Soit 1,30 €/kg
Seigle T 130			
Farine de petit épeautre =engrain	4 €	18,75 € Soit 3,75 €/kg	87,5 € Soit 3,50 €/kg
Farine de sarrasin=blé noir	3 €	13,75 € Soit 2,75 €/kg	62,50 € Soit 2,50 €/kg

Propositions douceurs sucrées : 1 fois par mois

Tous les produits entrant dans la composition des moelleux et des brioches sont certifiés AB.

Les œufs proviennent de la ferme de Cordes à Sainte Hélène. Nous n'utilisons bien sûr que des produits frais.

	Référence	Descriptif	Tarif
A	Moelleux au chocolat 350 g	Pur beurre, au chocolat noir à 70 % de cacao sans lécithine, décor pépites de chocolat, se conserve une semaine au frais	7,50 €
B	Moelleux aux amandes 350 g	Pur beurre, à la poudre d'amandes, décor d'amandes grillées, se conserve une semaine au frais, à la farine de maïs donc sans gluten	7,50 €
C	Moelleux aux noisettes 350 g	Pur beurre, à la poudre de noisettes, décor de noisettes grillées, se conserve une semaine au frais, à la farine de maïs donc sans gluten	7,50 €

D	Brioche pur beurre au levain naturel 450 g	Nature, au sucre de canne roux, avec des œufs, de la farine de blé T80, du beurre demi-sel, du lait demi-écéréomé et du levain . Cette brioche a une très bonne conservation. Elle est saupoudrée d'un nuage de sucre pour le plaisir des gourmands !	4,90 €
E	Brioche pur beurre au levain naturel 450 g Au chocolat noir	20 % de chocolat noir à 60 % de cacao sans lécithine en pistoles en plus des ingrédients de la brioche nature	4,90 €
F	Brioche pur beurre au levain naturel 450 g Aux raisins	20 % de raisins en plus des ingrédients de la brioche nature	4,90 €

