

# **LOU MITROUN – FORMATEUR BOULANGER, LEVAIN ET BLÉS PAYSANS, VIENNOISERIES ET PÂTISSERIE**



***Se former dans son fournil, avec ses blés et ses outils***

## **Une formation pour faire vivre vos blés et vos pains**

Pour les paysan·nes-boulangier·es, artisan·es, passionné·es du levain. Une formation ancrée dans votre réalité. On explore ensemble les gestes, le levain, la panification, la fermentation et la viennoiseries. Une transmission adaptée et technique, pour vous former avec vos outils et vos blés.

## **POUR QUI ?**

- **Paysan·nes-boulangier·es** en installation ou déjà en activité
- Celles et ceux qui veulent **prendre confiance** dans leur panification
- **Jeunes installé·es** après un CAP ou apprentissage, souhaitant **compléter leurs connaissances**
- **Passionné·es** de levain et de blés paysans



## **Objectifs pédagogiques**

- ✓ **Gagner en autonomie** et en confiance
- ✓ **Acquérir des repères clairs** dans vos pratiques quotidiennes
- ✓ **Adapter vos méthodes à vos blés** et à **vos outils**
- ✓ **Développer vos connaissances** sur la panification des blés paysans
- ✓ **Acquérir les savoirs** autour de la viennoiserie au levain

## **Le cœur de la démarche**

- **Autonomie paysanne**
- **Souveraineté alimentaire**
- **Respect du vivant**
- **Transmission des savoir-faire**
- **Aider à la relocalisation des variétés paysannes**



# **FORMAT DE LA FORMATION**

- **Formation individuelle** et sur mesure
- Dans **votre ferme / fournil**, avec vos outils et vos farines.
- Alternance **théorie et pratique**
- Durée : **1 à 3 jours** modulables
- **Financement possible via VIVEA**



## **Contenus**

- Comprendre et ajuster vos levains (entretien, utilisation, variétés)
- Travailler vos farines paysannes : tests, hydratations, rendements
- Pains : observer, goûter, ajuster vos recettes
- Viennoiseries au levain : brioches, fouaces, pognes, recettes régionales
- Apprendre à organiser mieux son fournil et à votre rythme et à votre ferme



## **TARIFS ET DEVIS**

- Devis adaptable sur des journées complètes (7h)
- 60€/heure
- **Finançable via VIVEA pour les paysan·nes-boulangers·es (prise en charge complète, dans la limite des plafonds annuels)**

## **Contact & réservation**



**[mitroun.formation@protonmail.com](mailto:mitroun.formation@protonmail.com)**



**+33 6 59 93 33 94**

**INSTAGRAM : @lou.mitroun**

**FACEBOOK : MITROUN FORMATION**

*Nathan Soula, formateur boulanger au levain*

*Boulangier-pâtissier depuis l'adolescence, j'ai travaillé en fournils bio, conventionnels et paysans pendant douze ans.*

*Aujourd'hui, je transmets un savoir-faire vivant et accessible, pour que chaque ferme puisse produire un pain nourrissant, respectueux des sols, et de ceux qui le produisent.*

**" Encaro mai de coucheiroun ! "**