

LOU MITROUN : FORMATION EN BOULANGERIE AU LEVAIN, BLÉS PAYSANS ET VIENNOISERIES AU LEVAIN

**Développez vos savoir-faire, expérimentez
et nourrissez votre créativité**



Théorie et pratiques des techniques de panifications avec les **blés paysans** et de la viennoiserie au **levain**. **Approfondissez** vos pratiques, **explorez** de nouvelles méthodes et gagnez en **autonomie**.

Pour qui ?

- **Paysan·nes boulange·res** installé·es ou en cours d'installation
- **Salarié·es** en boulangerie artisanale
- **Apprenti·es** en CAP, BP ou en **reconversion**
- **Artisan·es** boulangèr·es souhaitant **développer leurs pratiques**



✓ **Comprendre** la fermentation, les **processus enzymatiques** et le travail avec les **blés paysans**.

✓ Expérimenter **différentes méthodes** de travail (fermentation longue, froid, autolyse, etc.).

✓ Réaliser des **viennoiseries au levain** : brioches, pognes, fouaces, spécialités régionales.

✓ **Consolider** ses bases techniques et théoriques pour mieux **adapter sa production** et **développer** ses connaissances. **Possibilité d'apporter vos farines**.

✓ Gagner en **autonomie** dans la **création** de recettes et la compréhension de la panification.

- Formation en **présentiel**, dans un **fournil paysan**
- **2 à 3 jours** de formations (selon les lieux d'accueils)
- Groupe de de **10 participant-es** maximum
- Alternance de théorie et de pratique
- **Financements possibles** avec Opco ou Vivéa
- **Possibilité d'apporter sa farine**



TARIF:

Prix TTC : **36 €/heure**

Modalités de financement possibles
(**Vivéa, OPCO**)

Auto financement : **20€/heure**

CONTACT ET RÉSERVATION:

MAIL :

mitroun.formation@protonmail.com

TEL: +33659933394

INSTA: @lou.mitroun

FACEBOOK : Mitroun Formation

Jour 1 — Cours théoriques, fermentations longues

- Théorie générale sur les blés, le levain, les **fonctionnements bio-chimiques** de la fermentation et des processus enzymatiques
- **Travaux pratiques** : formalisation avec les recettes, pétrissages des **fermentations longues** et des viennoiseries
- **Analyse** des différentes **farines apportées**

Jour 2 — Suite fermentation longue et direct.

- **Cuissons** des fermentations lentes, pétrissages des différents pains en direct
- **Façonnage** et cuisson des viennoiseries
- Fin du façonnage et des cuissons, point sur la journée du lendemain

Jour 3 — Seigle, Petit Épeautre et sans gluten

- Pétrissage des pains avec les **différentes céréales**
- Façonnage et cuisson
- Tour de table, dégustation et **bilan**

Qui je suis et mes valeurs

Nathan Soula, de Mitroun.

Bouanger pâtissier depuis l'adolescence, j'ai travaillé dans les **fournils bio** et **conventionnels**, en ville et chez les paysans. Passionné par ce savoir faire, par les traditions et les terroirs qu'ils mobilisent.

J'accompagne celles et ceux qui veulent se **réapproprier leurs outils**, mieux comprendre la pâte et ses processus de transformation, et proposer un pain plus sain, plus respectueux des sols et de celles et ceux qui le produisent. Mon objectif : vous faire gagner en autonomie et en créativité.