

# Expériences d'adhérents

29 juillet 2016

## Les vacanciers apprennent à fabriquer leur pain Village Vacances La Saulaie (Chédigny, 37)



**Contact :**

Laëtitia Danger - 02 54 78 84 92 - [contact.unat.centre@gmail.com](mailto:contact.unat.centre@gmail.com)  
UNAT Centre-Val de Loire - 8 rue de la Fosse Mardeaux - ZI des Barreliers - 41 700 CONTRES  
[www.unat-centre.asso.fr](http://www.unat-centre.asso.fr) - [www.tourisme-durable-unatcentre.fr](http://www.tourisme-durable-unatcentre.fr)

## Une animation inscrite dans les valeurs de La Saulaie

Le Village Vacances La Saulaie est labellisé Chouette Nature et ISO 14001. Depuis plusieurs années, la structure met en place des démarches en faveur de l'environnement que ce soit dans les hébergements ou en restauration. Avec l'augmentation de la part de produits locaux en restauration, le Village Vacances souhaite développer la partie animations en lien avec l'alimentation. Le charcutier qui approvisionne le restaurant anime déjà des ateliers cuisine pour les vacanciers pour préparer des spécialités culinaires locales.

Cet été, tous les vendredis, c'est une animation autour des céréales, de la farine et du pain qui est proposée aux clients de l'hébergement. Au programme : découverte des céréales paysannes, fabrication de farine et confection de son propre pain au levain.



## Quelques informations pour débiter

L'animateur, Martin, commence par présenter sa coopérative et son métier de paysan-boulangier. Les participants s'interrogent : « Quelle est la différence par rapport à un boulanger classique ? ». Un paysan-boulangier cultive ses céréales, fabrique sa farine et son pain, la traçabilité est optimale. Il explique le processus de fabrication du pain au levain et le processus de fermentation aux vacanciers. Il leur fait goûter un pain fabriqué le matin même et demande aux participants ce qu'il sentent : une pointe d'acidité, un pain plus goûteux et qui se conserve très longtemps. Cela rappelle des souvenirs à certains : « dans le temps, ma grand-mère avait du pain comme cela mais maintenant les pains ne se conservent presque plus ! ». Martin fait passer un seau rempli de levain pour que les vacanciers sentent : « Hum ça sent bon, on dirait de la levure de bière ! ».



## Contact :

Laëtitia Danger - 02 54 78 84 92 - [contact.unat.centre@gmail.com](mailto:contact.unat.centre@gmail.com)  
 UNAT Centre-Val de Loire - 8 rue de la Fosse Mardeaux - ZI des Barreliers - 41 700 CONTRES  
[www.unat-centre.asso.fr](http://www.unat-centre.asso.fr) - [www.tourisme-durable-unatcentre.fr](http://www.tourisme-durable-unatcentre.fr)

## Place à la pratique

Il est temps pour les participants de « mettre la main à la pâte ». Pour fabriquer du pain au levain, 3 ingrédients de base : de la farine, de l'eau de source et du sel de Guérande. Martin fait une démonstration puis tout le monde se réunit autour des tables et deux par deux, ils mélangent l'eau salée et le levain pour le diluer. Pendant qu'un des deux mélange à la main, l'autre rajoute la farine petit à petit pour obtenir une pâte souple ni trop liquide ni trop sèche. Il est temps de pétrir un peu la pâte et de former une boule pour la mettre à reposer pendant quelques heures : le temps du repas !



Après le repas, le four est allumé pour qu'il préchauffe bien jusqu'à 250°C pour saisir les pains. L'allumage du four est l'occasion pour les participants d'échanger sur leurs modes de consommation : les supermarchés, l'économie locale, la production respectueuse de l'environnement, ... chacun parle de son expérience.



Crédit photos : UNAT Centre-Val de Loire

## Contact :

Laëtitia Danger - 02 54 78 84 92 - [contact.unat.centre@gmail.com](mailto:contact.unat.centre@gmail.com)  
UNAT Centre-Val de Loire - 8 rue de la Fosse Mardeaux - ZI des Barreliers - 41 700 CONTRES  
[www.unat-centre.asso.fr](http://www.unat-centre.asso.fr) - [www.tourisme-durable-unatcentre.fr](http://www.tourisme-durable-unatcentre.fr)

Les pâtes ont bien levées et il est temps d'entamer le 2ème pétrissage et de remettre les pâtes à lever.



Pendant que les pâtes continuent de lever, l'animateur montre aux vacanciers les différentes graines (blé, sarrasin, seigle). Les participants s'essaient à la mouture des graines pour obtenir de la farine : pas toujours facile !



La deuxième pousse est terminée, il est temps de récupérer sa pâte et de lui donner la forme désirée : baguette, épi, traits au rasoir, ... Les pains sont ensuite enfournés et c'est parti pour 40 minutes de cuisson environ.



Les pains sortent brûlants du four et chacun est à la recherche du sien. La fierté se fait sentir : « Ils sont beaux ! ». Pendant qu'ils refroidissent, les participants achètent de la farine avec l'espoir de fabriquer le même pain qu'aujourd'hui. Chacun repart avec sa création !



Crédit photos : UNAT Centre-Val de Loire

## Contact :

Laëtitia Danger - 02 54 78 84 92 - [contact.unat.centre@gmail.com](mailto:contact.unat.centre@gmail.com)  
UNAT Centre-Val de Loire - 8 rue de la Fosse Mardeaux - ZI des Barreliers - 41 700 CONTRES  
[www.unat-centre.asso.fr](http://www.unat-centre.asso.fr) - [www.tourisme-durable-unatcentre.fr](http://www.tourisme-durable-unatcentre.fr)

## Des vacanciers ravis !

Outre leur proposer une activité originale, l'intérêt de cette animation est de faire réfléchir les participants sur leur mode de consommation. Les vacanciers échangent avec l'animateur et entre eux et prennent conscience de l'importance d'une alimentation plus responsable pour l'avenir de notre planète. Tous ont apprécié cette activité puisqu'ils repartent avec leur pain mais aussi avec des idées. La plupart souhaitent appliquer la recette chez eux et sont heureux d'avoir appris de nouvelles choses.



### INFOS

Dans le cadre de la démarche de progrès en restauration, l'UNAT Centre-Val de Loire accompagne ses adhérents pour :

- Augmenter l'approvisionnement en produits frais, de saison, locaux et/ou bio
- Réduire le gaspillage alimentaire
- Favoriser l'équilibre alimentaire

## Contact :

Laëtitia Danger - 02 54 78 84 92 - [contact.unat.centre@gmail.com](mailto:contact.unat.centre@gmail.com)  
UNAT Centre-Val de Loire - 8 rue de la Fosse Mardeaux - ZI des Barreliers - 41 700 CONTRES  
[www.unat-centre.asso.fr](http://www.unat-centre.asso.fr) - [www.tourisme-durable-unatcentre.fr](http://www.tourisme-durable-unatcentre.fr)