

Bonjour à tous,

vous trouverez ci-joint notre nouveau contrat pour les 6 mois à venir (Octobre 2018 à Mars 2019). Les produits et les tarifs ne changent pas.

Je profite de ce petit mot pour faire un focus sur la fabrication du pain.

Chez Pachamama, le pain est fabriqué avec le blé (sarrasin et lentilles) que nous cultivons sur la ferme. C'est un pain au levain naturel à base de farine mi-complète (T80) ou pour le pain aux graines à base de T65.

Un pain confectionné avec des farines trop raffinées a une trop faible densité nutritionnelle. Le problème de l'alimentation moderne est que nous consommons trop de sucres rapides et de matières grasses et pas assez de fibres ni de sucres lents. Or les fibres sont très importantes pour le transit ainsi que pour l'entretien du micro-biote intestinal. De plus, une farine mi-complète ou complète présente un index glycémique moins élevé qu'une farine blanche. L'utilisation d'un moulin à meules permet aussi de conserver la majorité des éléments nutritionnels importants présents dans l'ensemble du grain de blé (dans le germe, dans l'assise protéique, dans ses enveloppes pour les fibres). Et bien entendu pas besoin d'additifs divers ni d'ajout d'enzymes.

L'action du levain (association de levures sauvages et de bactéries lactiques hétérofermentaires) acidifie la pâte et favorise les activités hydrolytiques, c'est à dire que lors de cette phase de fermentation les enzymes présentes naturellement dans la farine vont commencer à « pré-découper » les grosses molécules (fibres, réseaux de gluten...). Grâce à l'action du levain sur l'acide phytique, vous aurez aussi une meilleure absorption des sels minéraux essentiels. De plus, l'utilisation du levain nécessite une longue pousse de la pâte à pain, ce qui permet le développement d'arômes et favorise une meilleure conservation du pain.



Chaque semaine nous faisons du pain le jeudi et le vendredi. A tour de rôle, nous démarrons à 5h du matin pour pétrir et chauffer le four. La pâte lève une 1ere fois dans un grand bac. A 8h, nous nous retrouvons à trois pour diviser et façonner (nous formons chaque pain qui est ensuite mis sur une toile de lin pour lever à nouveau). Cette étape à trois, c'est l'occasion de discuter de sujets divers et variés en relation avec la ferme ou pas. Puis vers



10h l'un de nous (pas celui qui a pétrit) poursuit avec la cuisson puis les livraisons jusqu'à 20h. Pour les deux autres, nous partons sur les autres activités de la ferme. Une journée de pain c'est donc une très longue journée de travail mais le fait d'être à trois et de changer régulièrement fait que l'on est content de retrouver chacune des différentes tâches...

Cette année, la récolte de blé a été correcte, nous avons pu stocker la quantité nécessaire à nos besoins. Par contre la récolte d'orge est décevante. Avec les conditions météo très humides de la fin d'hiver et du printemps, un semis tardif et un climat propice aux maladies l'orge n'a pas pu tirer son épingle du jeu. La récolte de lentilles, elle, est correcte, cette année nous les avons associées avec de la cameline. C'est une crucifère (plante de la même famille que les choux, le colza...) avec laquelle on peut faire de l'huile. Essai à renouveler.

Nous poursuivons maintenant avec les autres récoltes : pommes de terre, haricots, pois chiche, sarrasin puis tournesol.

Maintenant, l'année recommence alors n'oubliez pas de renvoyer vos contrats complétés à nos tuteurs sans attendre le dernier moment, cela leur facilitera la tâche.

Catherine