

# **Pain au levain traditionnel**

## **Présenté par Jessica Chouinard**

### **Présentation de l'atelier**

Cet atelier propose une immersion dans l'art ancestral du pain au levain naturel.

À travers une démonstration conviviale et pédagogique, les participants découvrent comment préparer un pain nourrissant et digestible à partir d'ingrédients simples : farine, eau, sel et levain.

L'objectif de cet atelier est de transmettre un savoir-faire traditionnel tout en créant un moment chaleureux de partage autour de la cuisine maison.

Utilisé depuis des millénaires, le levain repose sur une fermentation naturelle qui développe des arômes riches et améliore la digestibilité du pain, contrairement aux pains industriels fabriqués avec de la levure commerciale.

### **Objectifs de l'atelier**

- Découvrir l'histoire et les bienfaits du pain au levain
- Comprendre le fonctionnement du levain naturel
- Apprendre les bases pour réussir un pain maison
- Redécouvrir un savoir-faire traditionnel simple et accessible
- Vivre un moment convivial autour de la cuisine artisanale

## **Déroulement de l'atelier**

**Durée : environ 2 heures**

### **1. Introduction au levain naturel**

- Origine et histoire du pain au levain
- Différence entre levain naturel et levure commerciale
- Les bienfaits digestifs et nutritionnels du pain au levain

### **2. Comprendre le levain**

- Comment naît un levain
- Comment l'entretenir et le nourrir
- Comment reconnaître un levain actif

### **3. Démonstration de fabrication du pain**

- Les ingrédients essentiels
- Mélange et hydratation de la pâte
- Techniques de pliage
- Façonnage du pain
- Explication des temps de fermentation

### **4. Conseils pratiques**

- Conseils de cuisson à la maison
- Organisation simple pour intégrer le pain au levain dans la routine quotidienne

## **Expérience offerte aux participants**

Chaque participant repart avec :

- Des **notes explicatives et conseils pratiques**
- Une **meilleure compréhension du processus du pain au levain**

Une collation maison est également offerte pendant l'atelier afin de faire découvrir différentes recettes réalisées à partir de levain.

## **Public cible**

Cet atelier est accessible à tous, même aux personnes n'ayant aucune expérience en boulangerie.

Il s'adresse particulièrement :

- Aux personnes curieuses d'apprendre à faire leur pain maison
- Aux amateurs de cuisine traditionnelle
- Aux participants souhaitant découvrir une approche plus naturelle de l'alimentation

## **Besoins logistiques**

Pour le bon déroulement de l'atelier, les éléments suivants sont recommandés :

- Une salle ou une cuisine avec tables de travail
- Accès à de l'eau et à un évier
- Tables et chaises pour les participants