

PAINS À L'ANCIENNE ET À DOMICILE

Il y a quelques années, Sylvain Renouf découvre dans les Pyrénées, le travail d'un paysan meunier boulanger, la diversité et les qualités des variétés anciennes de céréales. C'est dit, Sylvain fabriquera du pain dans sa région, en Vallée de Chevreuse, travaillera en circuit court et, grand fan de vélo, il baptisera son entreprise La Roue du Levain.



Penché sur son pétrin en bois fait sur mesure, Sylvain pétrit à la main. Forcément ! « **Malaxer cette matière et voir le pain naître sous ses doigts, est une expérience unique** » décrit cet alchimiste du pain. « **On a le sentiment de se reconnecter à la nature, de valoriser ce qu'elle nous donne** ». Sylvain élabore lui-même son levain naturel qui fait lever la pâte et rend le pain plus assimilable. Il travaille des variétés anciennes de blés, de sarrasin, d'épeautre et de petit épeautre. Le panetier sait exactement quelle quantité fabriquer, car ici le pain se vend uniquement sur commande pour éviter tout gaspillage. Pour assurer ses deux fournées hebdomadaires du mardi et du vendredi, Sylvain suit un rituel bien rodé. Le matin, il prépare ses levains et son atelier de travail. L'après-midi,

**Fabriquer,
vendre,
et livrer**

il commence à travailler sa pâte qui va pouvoir fermenter une quinzaine d'heures. Le lendemain, Sylvain attaque les cuissons dans son four à bois. Et en fin de journée, le panetier enfourche son vélo cargo pour livrer son pain frais dans un rayon de 3 km. A son retour il reçoit ses clients dans son espace de vente. « **Je fabrique, je vends et je livre. Pour moi, c'est très important ce temps d'échange avec les clients** ». Sa boutique est un lieu ouvert et convivial, « **un espace où on a le droit de prendre son temps** ». Sylvain accueille ses clients à côté du four à pain et du petit « grenier à farine » qu'il a fabriqué. Outre le pain, on trouve terrines, bières et vins, autant de produits locaux en lien avec la fermentation. « **Bientôt, je proposerai même un bar à pain !** ».

Fabriquer un très bon pain, c'est bien sûr le résultat d'un savoir-faire, mais c'est aussi lié à la qualité des farines. « **La plupart des farines blanches modernes sont issues de**



QUE FAIT LE PARC

Lorsqu'il s'est installé en 2021 dans la grange d'une ferme de Gometz-la-ville, La Roue du Levain a pu compter sur l'aide du Parc pour activer son réseau et boucler la campagne de financement participatif pour ses investissements en matériel. Dans cette logique, toute l'année le Parc encourage le développement des circuits courts et facilite le rapprochement entre producteurs, distributeurs, transformateurs et consommateurs. Ainsi parmi ses aides à l'agriculture, on trouve deux nouvelles aides. La première pour la signalétique (panneaux, enseignes, etc), la seconde pour l'installation et l'équipement d'un espace de vente. La subvention peut atteindre 50% du coût, pour un montant maximum de 2500 €.



Levain naturel et fermentation lente pendant quinze heures

Des pains fabriqués sur commande avec des variétés anciennes de blés, de sarrasin, d'épeautre et de petit épeautre



Livraison dans un rayon de 3 km autour de Gometz-la-Ville

<https://www.larouedulevain.fr/>

Semences anciennes, et qualité nutritive

blés qui ont subi des améliorations génétiques. Les semences ont été transformées pour répondre aux modes de culture intensifs et offrir un bon rendement, sous l'effet combiné d'engrais et de traitements phytosanitaires. Elles sont aussi conçues pour s'adapter aux pétrins mécaniques et produire

une mouture ultra fine. Hélas, ces nouvelles variétés ont aussi beaucoup perdu de leurs nutriments et minéraux. Leur taux de gluten est lui bien plus important, ce qui les rend moins digestes et leur index glycémique élevé favorise la prise de poids. Heureusement, on

a réussi à conserver des semences anciennes qui avait été sélectionnées au fil du temps par les paysans pour leur adaptation à leur environnement et leur résistance aux maladies. Ces semences ont conservé toutes leurs qualités »,

se réjouit Sylvain. Il se fournit donc en variétés anciennes chez un paysan meunier de la Brie au sud de Melun. Amidonnier, blé poulard, rouge de Bordeaux, blé de Redon, touzelle de Nîmes, ces blés sont écrasés sur meule de pierre, ce qui préserve toutes leurs protéines.

Depuis son installation, la filière locale aussi a bien poussé : son voisin de la ferme de Beaudreville, Thomas Lerebourg, séduit par une collaboration directe, a accepté à l'automne dernier de semer 5 hectares de variétés anciennes. Après la première récolte cet été, seigle, sarrasin ou épeautre viendront donc d'à côté et la farine sera moulue sur place pour un pain toujours aussi sain, savoureux et bientôt 100% local.

○ par Sophie Martineaud



5 hectares de variétés anciennes, semées par son voisin céréalier à Gometz seront utilisées pour la farine de Sylvain

DU CHAMP À LA FARINE ET AU PAIN

D'autres producteurs locaux dans le Parc produisent et transforment des céréales. Retrouvez-les dans la plaquette du Parc MANGER LOCAL.

- La ferme Lafouasse de Pecqueuse : maraîchage biologique, céréales et production de pâtes issues des blés de la ferme.
- La Budinerie à La Celle-les-Bordes : production de pain avec sa farine biologique.
- La ferme de La Villeneuve à Rambouillet : farine.
- La ferme de Moisan-Winocour de Grosrouvre : blés transformés en pains, brioches et tartes.
- La ferme de Saint-Aubin sur Neauphle-le-Vieux : farine et pâtes à base de lentilles.

www.parc-naturel-chevreuse.fr