

Adrien Pelletier  
Yanis Irhir

**Redonner  
de la valeur  
au grain**

# PAYSANS- BOULANGERS LE GUIDE (TRÈS) PRATIQUE

TerrAgora



 ÉDITIONS  
France Agricole

### ADRIEN PELLETIER

En tant que fils d'agriculteur dans une ferme multigénérationnelle, innovante dans son passé, j'ai été pris par le virus de la continuité. Au début attiré par la nature et sa diversité, la transcription à notre secteur céréalier industriel est compliquée. Ce sont pendant mes années de formation d'ingénieur agricole, et les trois années d'animation technique dans le réseau APCA et FNAB dans le domaine des grandes cultures biologiques que les idées prennent forme pour revenir sur la ferme familiale avec un projet en adéquation avec mes valeurs. En 2012, c'est l'installation sur l'EARL Ferme d'Orvilliers en tant que paysan-boulangier sur 50 ha en binôme avec mon frère, Benjamin Pelletier. Notre complémentarité nous a permis, après 6 ans d'activité, de nous associer avec Hélène Chaudy et de faire vivre cinq personnes. En partant d'une ferme conventionnelle, nous avons ainsi effectué le passage au bio, la mise en place de notre installation du blé au pain, planté 900 arbres en agroforesterie, créé un point de vente en commun, redécouvert les blés anciens de notre région et satisfait une demande locale très forte en pain de qualité... Ma curiosité pour l'entrepreneuriat dans l'innovation m'a conduit également à lancer un projet de sélection bio de blé tendre, de reprendre la ferme familiale, de prendre la présidence de l'association d'agroforesterie de la région Centre-Val de Loire, et aussi de m'impliquer dans le mouvement de l'agriculture biologique de conservation des sols.

[www.fermedorvilliers.fr](http://www.fermedorvilliers.fr) / [www.a2rc.fr](http://www.a2rc.fr) / [www.icosysteme.fr](http://www.icosysteme.fr)

### YANIS IRHIR

Mon arrivée dans le monde paysan s'est faite après un parcours jalonné d'expériences diverses. Diplômé d'une école d'ingénieur agricole spécialisé sur les questions de développement territorial, mes pas se sont dans un premier temps arrêtés en Amérique latine, au Chili, terre de prédilection de la production de semences. Refroidi par le secteur privé semencier, j'ai changé de continent pour exercer en ONG sur des problématiques de sécurité alimentaire en Afrique de l'ouest et plus précisément en Sierra Leone. Par une approche fondée sur l'introduction d'innovations agricoles basées sur une appropriation par les paysans et sur une connaissance sociale forte des communautés locales, j'y ai affiné ma compréhension d'une agriculture principalement vivrière, technique et complexe.

Ces temps d'échanges forts m'ont donné envie de travailler la terre, ancré dans un territoire et dans une communauté. Le triptyque blé-farine-pain m'a rapidement séduit. Après une création de ferme dans le Girondin et un passage par une ferme agroécologique drômoise, je me suis installé en tant que céréalier en polycultures dans le Maine-et-Loire. Soucieux de pratiquer une agriculture biologique contemporaine et technique, j'ai intégré le GAEC Pachamama et ses deux associés, Catherine Cesbron et Philippe Thomas. Sur cette ferme en AB depuis 1985, nous cultivons une douzaine de cultures sur 62 ha. Farines, pains, haricots rouge et blanc, lentille, pois chiches, lin, pommes de terre, etc., y sont vendus en circuits courts et en vente directe.

[irhiryan@gmail.com](mailto:irhiryan@gmail.com) / [gaecpachamama@gmail.com](mailto:gaecpachamama@gmail.com)

- C'est de plusieurs constats d'échec que naît le travail effectué dans ce livre :
- le premier est celui du sacrifice des paysans sur l'autel du productivisme, un monde dans lequel on ne produit plus pour nourrir, mais pour vendre, en diminuant la paysannerie qui est passée en 30 ans de 30 % à 3 % de la population active ;
  - ensuite la non-valorisation du travail qui conduit nombre d'entreprises agricoles à augmenter leurs surfaces. En suivant un modèle de développement industriel – intensif en intrants chimiques, extensif en main-d'œuvre, gigantisme des machines, kit semences/pesticides –, il résulte un formatage technologique et industriel des produits issus de ces « usines » ;
  - enfin, la qualité nutritionnelle et gustative des aliments n'est plus un critère de choix dans le travail de sélection du blé. Il engendre des plantes-blés plus clones que variables, et peu susceptibles de réagir au défi de l'adaptabilité et de la réponse évolutive que nous demandent les changements climatiques subis et à subir. La recherche a quitté le rapport direct à la terre et n'écoute plus comme il se doit le bon sens paysan.

Alors forcément certains se sont sentis hors-pistes. Il a fallu lutter pour avoir ou conserver l'accès à la terre et se réapproprié la sélection des semences par où tout commence. Valoriser la production en devenant boulanger pour enfin manger et faire manger le blé que l'on produit redevient rempli de sens. Ce retour à la terre se devait de ne plus considérer les sols comme de simples substrats de culture, puisque ce n'est que dans un sol vivant que peut s'exprimer le terroir. La semence et la terre ne sont que le début du parcours de la sélection à la cuisson. Si on emprunte ce chemin comme un « individuel partageant en réseaux », on se surprend à décroquer des intérêts d'un secteur agro-industriel protégeant au maximum ses bénéfices et ses marchés.

Là, on rencontre facilement l'objet de l'écriture de ces deux ingénieurs agricoles que sont Adrien et Yanis. C'est qu'il fallait non pas seulement pousser sur la touche *rewind*, et joindre l'adjectif « ancien » au blé, mais plutôt replonger dans le capital de la diversité des blés. Et sortir des oubliettes des valeurs nutritives et gustatives, atténuer les valeurs technologiques et de rendements, refuser dans la farine les adjonctions d'enzymes plus additives que correctives et approfondir les méthodes naturelles de panification (levain, autolyse, part ébouillante, pétrissage réduit et fermentation augmentée en durée).

Les auteurs auront recours aux « p'tits conseils qui ne mangent pas de pain » : « Trop porter en se disant que ça ira mieux par la suite nous entraîne dans un cercle vicieux qui use notre premier outil de travail : notre dos ». Ça, c'est le

témoignage du vécu. Ce livre se veut être une approche de type manuel pour la pratique de trois métiers assemblés en un, le paysan-meunier-boulangier. Un peu comme l'écrivait le boulanger Émile Dufour dans les années 1930, « s'il avait existé un opuscule qui fournissait les données principales, j'aurais gagné des années » et il aurait évité de faire parfois « de la savate » à ses débuts.

De nos jours, les rares artisans qui se sentent un avenir sont ceux qui n'emploient pas de procédés industriels. Dans les cas contraires, la sanction tombe très vite. Les capacités de production étant moins importantes, ils sont condamnés à disparaître de la scène économique. L'industrie agroalimentaire n'ouvre que rarement ses portes aux journalistes. Ces derniers ont plus de facilités à rencontrer des transformateurs artisanaux ayant la volonté de transmission. Quand ces journalistes sont épris de « goût », ils y trouvent une heureuse coïncidence, pas si surprenante que ça : celle de relier les pains au levain naturel à un autre champion de la gastronomie, le vin nature.

Avec le regard journalistique de Marie Astier et associatif de Tanguy Martin, on passe de *Reporterre* à *Terre de liens*. Dans ceux qui décrivent la trajectoire de la longue vie du pain, qui passe par le présent et va du passé au futur, Steven Kaplan est passé maître. Il nous fait profiter de sa vision. Pour le parcours du grain au pain, les témoignages des acteurs de la ferme d'Orvilliers, du GAEC Pachamama, de Denis et Honorine Perino, etc. alimenteront les « p'tits conseils qui ne mangent pas de pain » pour tous ceux qui, en quête de sens, veulent vivre une vie et souvent une reconversion professionnelle où l'être vivant n'est pas qu'un engrenage de machine.

Merci à Yanis et Adrien de m'avoir demandé de prendre part à leurs travaux.

Marc Dewalque<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Marc Dewalque est un des coadministrateurs du site Internet [www.boulangerie.net](http://www.boulangerie.net), bible de la boulangerie au levain, et auteur d'un livre en projet d'édition en automne 2019 qui a pour but l'approfondissement des bases techniques des méthodes naturelles de panification au levain. À consulter impérativement !

Paysan et boulanger, la réunion de ces deux termes ne laisse pas indifférent. Deux termes qui reflètent l'engagement. Celui du paysan, artisan d'une culture, celle de la terre, premier maillon d'une chaîne qui nous concerne tous, l'alimentation. Et celui du boulanger, de l'artisan qui modèle avec abnégation et passion le pain que nous aimons croquer, partager, savourer. Riche de pratiques ancestrales, la réunion de ces deux activités s'ancre aujourd'hui dans une modernité innovante et attentive à des problématiques sociétales contemporaines. Ces nouveaux artisans, à la fois aux champs, au moulin et au fournil, proposent une voie médiane, un chemin de traverse aux schémas d'antan. Comme tous les agriculteurs transformateurs, ils participent à la redéfinition de ce que l'agriculture peut et pourrait être.

Nous avons rédigé cet ouvrage afin de mieux les connaître et de pouvoir toucher du doigt leur réalité. Paysans-boulangers, futurs paysans issus ou non du monde agricole, agriculteurs et boulangers souhaitant se diversifier et consommateurs curieux, ce livre vous est destiné. Conscient de la tâche que cela représente, nous abordons la réalité de ce métier par une approche que nous espérons pragmatique, technique et économique, le tout en lien avec des témoignages d'experts ciblés. Apolitique, représentatif de l'existant et outil de vulgarisation, ce livre a pour objet de commencer une représentation objective des paysans-boulangers contemporains en France, de faire un état des lieux de la recherche et des connaissances actuelles, tout en brossant les perspectives qui se dessinent pour ce secteur d'activité.

Nous égrainerons en première partie les contours d'un métier multiple, passionnant, contemporain. Pourvoyeur de sens, plusieurs routes y mènent, que l'on se diversifie ou que l'on se réoriente.

Nous brosserons ensuite, dans une deuxième partie, une description des ateliers les plus importants et les liens qui existent entre eux. Une ferme est un microbiote complexe. Une approche globale n'est pas toujours évidente, mais elle est nécessaire dans l'ébauche d'un projet. Ce dernier se construit pas à pas, par étapes. Le passage dans le concret demande à maîtriser les bases de tous les métiers que cette activité concentre.

Nous sèmerons en dernière partie des pistes de réflexion sur l'avenir. L'agriculture, et les actes de transformation qui en découlent, est au centre de nos préoccupations contemporaines à la fois environnementales, sociales et de santé publique. Nous nous arrêtons sur quelques problématiques et questions actuelles. Un point sur l'existant et des ébauches d'orientations sont abordés, à chacun de les emprunter et de les construire...



Photo 1. La moissonneuse-boulangeuse<sup>1</sup>

©Philippe Govin/lapinsgovin

#### Précisions :

- le paysage des paysans-boulangers est d'une richesse extraordinaire. Une hétérogénéité folle existe et s'exprime au travers de parcours de vie, de modes d'organisation au sein des structures, des diversités d'ateliers sur les fermes, des cultures, des modes de transformation, des produits finis, etc. ;
- nous tenons à mettre en avant la forte représentation du genre féminin qui existe au sein de ces fermes. De nombreuses paysannes-boulangères sont ambassadrices de ce métier alors que le monde agricole est encore majoritairement masculin. Nos fermes respectives, le GAEC Pachamama et la ferme d'Orvilliers, illustrent cette évolution positive. Nous sommes conjointement cogérants et cogérantes de nos structures. Pour éviter des redondances tout au long du livre, nous n'emploierons pas le terme féminin à chaque fois que l'on citera les paysans-boulangers, mais nos pensées se dirigent vers les femmes et les hommes qui pratiquent le métier ;
- en amont de la rédaction de cet ouvrage, nous avons pris l'initiative en tant qu'auteurs d'organiser un sondage auprès des paysans-boulangers, *via* une enquête sur Internet en début 2018. Sa première vocation était d'estimer approximativement le nombre de paysans-boulangers présent sur le territoire et leur répartition géographique. Malgré la tentative de diffusion large de cette enquête en ligne avec les réseaux nationaux (FNAB<sup>2</sup>, FADEAR<sup>3</sup>, RSP<sup>4</sup>, etc.), il a été compliqué de pouvoir la diffuser comme nous l'espérions. Au final, nous n'avons eu que 43 retours. Le taux de réponse est insuffisant statistiquement mais largement exploitable pour en faire ressortir des tendances, et une image diversifiée du métier. Au cours du livre, nous étayerons nos écrits avec ces données ;
- nous utilisons les termes « paysans » et « agriculteurs ». Bien que ces mots puissent être perçus de manières différentes par chacun, ils reflètent des modes d'agriculture que nous prôtons. Nous nous reconnaissons dans l'ancrage territorial du mot paysan ainsi que par le côté « cultural » du mot agriculteur. Nous entendons et faisons donc allusion par ces termes à une agriculture consciente et lucide de son rôle de nourrir la société en respectant la nature au mieux, allant dans le sens du commun ainsi que du respect de l'humain travaillant quotidiennement sur sa ferme. C'est donc délibérément que le terme « d'exploitant agricole » n'est pas utilisé.

<sup>1</sup> Pour plus de détails concernant certains éléments du livre, il est possible de se rapprocher des structures citées, dont les coordonnées sont fournies en note de bas de page.

<sup>2</sup> Fédération nationale d'agriculture biologique : <http://www.fnab.org/>

<sup>3</sup> Fédération associative pour le développement de l'emploi agricole et rural : <http://www.agriculturepaysanne.org>

<sup>4</sup> Réseau semences paysannes : <https://www.semencespaysannes.org/>

Les auteurs .....	1
Remerciements .....	3
Avant-propos .....	5
Préface .....	11
Introduction .....	13
<b>Chapitre 1. Paysan-boulangier : une reconexion au terroir</b> .....	17
La terre, le pain : de la symbolique au concret .....	18
La genèse des paysans-boulangers .....	23
Blés anciens et sélection moderne : quel lien au terroir ? .....	26
Paysan-boulangier : de la diversification à l'installation néopaysanne .....	41
<b>Chapitre 2. Le microbiote du système paysan-boulangier</b> .....	57
Approche systémique de l'entreprise .....	58
Dimensionnement de projet .....	60
Une entreprise, plusieurs métiers .....	71
<b>Chapitre 3. Approfondissements par l'innovation</b> .....	171
Innovations au champ <i>via</i> la sélection du blé .....	172
<b>Quid</b> de la digestibilité du gluten ? .....	182
Connaissances scientifiques sur le levain .....	187
Approches agrosystémiques innovantes : ABC et agroforesterie .....	190
<b>Conclusion</b> .....	197
<b>Annexe</b> .....	199
ANNEXE 1 Fiche Conseil destinée à renseigner la clientèle vis-à-vis de questions fréquentes .....	199
<b>Bibliographie</b> .....	202
Films .....	202
Livres .....	202
Articles scientifiques .....	203
<b>Glossaire</b> .....	205
<b>Index</b> .....	213



# PAYSAN-BOULANGER : DE LA DIVERSIFICATION À L'INSTALLATION NÉOPAYSANNE

## Le statut de paysan-boulangier

Le statut du paysan-boulangier porte actuellement à polémique et n'est pas officiellement reconnu par le ministère de l'Agriculture<sup>24</sup>, bien que l'usage commun en décide autrement : les consommateurs, les médias, les réseaux de formation, etc. Le terme est apprécié par la société civile et est ancré dans le langage commun.

Cette situation est liée à l'histoire des interprofessions. L'interprofession de la boulangerie interfère avec celle de l'agriculture. Des différences notables entre ces deux corps de métiers créent des distorsions sur le terrain. Ainsi, un boulangier artisan a besoin *a minima* d'un diplôme de CAP pour s'installer, alors qu'un paysan-boulangier doit lui être détenteur d'un diplôme agricole.

Du côté des boulangiers, il peut être mal vu qu'un agriculteur se retrouve sur le marché du pain tout en étant soumis à des réglementations différentes. Certains râlent, arguant qu'ils se font piétiner leur plate-bande.

Légalement, les agriculteurs ont le droit de transformer et de vendre tout ou partie de leur production. Le paysan-boulangier est producteur avant tout, et il utilise la farine issue de son blé pour panifier. La transformation du blé en farine, ainsi que de la farine en pain s'inscrit dans la continuité de l'acte de production, de la même manière qu'un éleveur fabrique son fromage.

La qualification de « boulangier » est encadrée par la loi du 5 juillet 1996<sup>25</sup>. Il est donc conseillé de ne pas s'autoproclamer ainsi. Mais en pratique, le terme de paysan-boulangier fait partie du vocabulaire moderne, tout comme ceux de paysans-pâtisiers, paysans-fromagers, paysans-charcutiers, etc.

Certains aspects réglementaires sont à respecter. Concernant les céréales, il convient de stocker son propre blé en tant que collecteur-utilisateur, et d'acheter les céréales extérieures auprès d'un collecteur agréé. Pour la farine, il est obligatoire d'acheter des droits de mouture en cas de transformation supérieure à 350 qtx/an de blé. Tout exploitant de moulin, qu'il transforme ou non sa propre production, doit s'acquitter des obligations sur le plan sanitaire, fiscal et administratif (contingent, droit de mouture, déclaration d'exploitation, etc.), mais peut bénéficier d'une dérogation dans l'accomplissement de ses obligations dès lors qu'il écrase moins de 350 qtx/an de blé.

---

<sup>24</sup> <https://www.senat.fr/questions/base/2016/qSEQ161224576.html>

<sup>25</sup> Loi relative au développement et à la promotion du commerce et de l'artisanat, reprise par le décret du 2 avril 1998 relatif à la qualification professionnelle.

## ➔ Les formations

Le métier de paysan-boulangier est pluriel. Que ce soit sur un projet de diversification à la ferme, une installation agricole, ou une intégration dans un projet existant, la nécessité de se former est primordiale. Il existe mille et une façons de faire du pain, de créer une relation clients, d'organiser son travail, de gérer sa structure.

Nous pouvons distinguer deux manières de se former : la formation diplômante et la formation par l'immersion professionnelle. Les deux sont sûrement nécessaires pour définir son projet au plus près de ses facultés, de ses possibilités et de ses envies. Un long chemin est à parcourir pour orchestrer son idée de départ et sa réalisation, dans un métier qui lie des notions d'échelle de temps opposées, des champs de compétences inconnus et nécessite de la persévérance et de la régularité.

### Immersion en milieu professionnel

Il est possible en première approche de découvrir le métier sous forme de stage de courte durée dans des fermes grâce au *woofing*<sup>26</sup> ou à des réseaux comme *Savoir-faire et découvertes*<sup>27</sup>. Certaines fermes proposent également des stages sur une journée pour découvrir la panification au levain par exemple<sup>28</sup>.

Des centres de formation de panification au levain<sup>29</sup> dispensent des formations abouties, tout comme certains groupes de développement agricoles. L'ADEARN par exemple propose des formations découverte de 4 jours dans des fermes.

Contacté directement des paysans-boulangiers pour y être accueilli en tant que stagiaire est une solution. La problématique de cette formule est qu'il faut un cadre juridique protégeant à la fois l'agriculteur accueillant et le stagiaire. Il existe plusieurs formats. Hors formation diplômante, le stage Pôle emploi en est un.

Quoi qu'il en soit, plus l'immersion est longue, plus elle est formatrice. Vérifier que la boulangerie est adaptée à ce que l'on est et ce à quoi l'on rêve se fait sur la durée. Loin de la fascination de la première fournée, l'essentiel est qu'une part de magie soit toujours présente à la 857<sup>e</sup>, et ce après de longues journées de labeur. Il en va évidemment de même pour l'activité agricole.

De même, plus les expériences sont multiples et diversifiées, plus ces immersions sont formatrices. Il existe autant de manières de faire du pain ou d'appréhender l'agriculture que de personnalités, de sensibilités. Le geste, le temps, l'ambiance du fournil, les variétés de blé, le contact humain, l'organisation spatio-temporelle, l'engagement financier, l'exigence de rentabilité économique, l'aptitude à travailler à plusieurs, le temps de travail sont autant de variables qui feront varier un projet d'un autre. Chacun a ses atouts et ses contraintes, qui peuvent se décliner

---

<sup>26</sup> <https://www.woof.fr>

<sup>27</sup> <http://www.lesavoirfaire.fr>

<sup>28</sup> Exemple de la ferme d'un des auteurs : [www.fermedorvilliers.fr](http://www.fermedorvilliers.fr)

<sup>29</sup> Exemple : [www.ecoleinternationaledeboulangerie.fr](http://www.ecoleinternationaledeboulangerie.fr)

en opportunités ou risques, et ainsi se révéler riches d'enseignements pour définir au mieux son projet, pointer du doigt des aspects non envisagés initialement ou encore identifier les erreurs que l'on ne souhaite pas réitérer.

Même s'il existe de nombreuses fermes prêtes à accueillir sur une journée ou plusieurs semaines, il peut également être opportun de se former en conditions professionnelles auprès de boulangers. Les artisans boulangers spécialisés dans une panification qui vous intéresse peuvent ouvrir un champ de compétences et de savoir-faire encore différent.

## Centres de formation

Pour s'installer à son compte en tant que boulanger, il faut justifier en France d'un diplôme de niveau V, le CAP, ou de niveau IV, le diplôme de boulanger. Si vous intégrez une ferme avec un atelier de transformation en boulange, il vous faudra au minimum ces diplômes ou un BPREA, diplôme agricole de niveau IV.

### CAP boulanger

Cette formation de niveau V est minimale pour s'installer en tant qu'artisan boulanger. Y sont enseignées les bases de la boulangerie traditionnelle contemporaine : la réalisation de différentes formes de pain, la gestion de la panification à la levure, la viennoiserie, etc. Il existe de nombreux centres de formation proposant le CAP en France avec des possibilités de le faire sous le format d'apprentissage : EBP<sup>30</sup>, INBP<sup>31</sup>, Ferrandi<sup>32</sup>, École Lenôtre<sup>33</sup>, etc. Si la volonté est de panifier au levain naturel, alors seuls quelques centres de formation proposent un module spécifique. À titre d'exemple, le réseau des Compagnons du devoir<sup>34</sup> s'intéresse à la question, comme le cite Philippe Roussel, figure emblématique de l'accompagnement des paysans-boulangers sur les techniques de panification.

### Formation de boulanger bio

L'École internationale de boulangerie<sup>35</sup> est le seul organisme de formation qui fournit ce diplôme, situé dans les Alpes du Sud. Cette formation longue est destinée aux adultes en reconversion, porteurs d'un projet professionnel d'installation. De niveau IV, équivalent à un bac professionnel, cette formation est orientée spécifiquement vers la panification au levain naturel et la filière certifiée agriculture biologique. Les stagiaires sont accompagnés dans la mise en place de leur projet professionnel de manière individuelle. L'objectif reste que les stagiaires soient autonomes en production et leurs projets recentrés dans un contexte économique réel.

---

<sup>30</sup> [www.ebp-paris.com](http://www.ebp-paris.com)

<sup>31</sup> <http://www.inbp.com/>

<sup>32</sup> <https://www.ferrandi-paris.fr/>

<sup>33</sup> <http://www.lenotre.com/>

<sup>34</sup> <https://www.compagnons-du-devoir.com/boulangier>

<sup>35</sup> [www.ecoleinternationaledeboulangerie.fr](http://www.ecoleinternationaledeboulangerie.fr)

Ce diplôme permet donc à ses détenteurs de s'inscrire au registre des métiers comme boulanger, sans avoir à passer le CAP. En tant que salarié, ce diplôme attribue un coefficient de 175, alors que les détenteurs du CAP en ont un de 160, pour la détermination des salaires minimums légaux.

### **BPREA<sup>36</sup> paysan-boulangier**

La formation actuelle la plus complète en France est celle proposée par le CFPPA<sup>37</sup> de Montmorot<sup>38</sup> dans le Jura. La formation propose une formation à la carte de septembre à juin, comptabilisant 1 200 heures au total, par une individualisation du parcours en centre de formation ou en milieu professionnel. Elle peut se faire en formation continue ou par apprentissage en étant intégré dans une ferme pendant 1 ou 2 ans.

Cette formation permet d'appréhender les différents métiers auxquels sont confrontés les paysans-boulangers. De nombreux modules approfondissent les sujets suivants : approche filière, notions agricoles centrées sur l'agriculture biologique incluant de l'agronomie et de la conduite culturale, le stockage des céréales, la transformation meunière, la panification et plus spécifiquement au levain, la conception de son outil de travail mais aussi le cadre législatif et réglementaire avec une approche de dimensionnement et de chiffrage de projet.

Il existe trois autres structures identiques : le centre Inéopole formation de Brens dans le Tarn et le CFPPA métiers nature de Coutances dans la Manche<sup>39</sup> et plus récemment le centre de formation des chambres d'agriculture de Pays de la Loire à Nantes.

## **Néopaysans et installation hors cadre familial**

Nous notons depuis quelques décennies une évolution du regard porté sur le métier d'agriculteur, de paysan, resté longtemps impopulaire et déprécié. La société dans son ensemble se rend progressivement compte de l'importance de conserver une agriculture de territoire, liée à son environnement et à ses habitants. De même, l'on reconnaît aujourd'hui la complexité d'un travail technique, requérant des compétences et des connaissances dans des domaines divers, un sens de l'observation aiguisé et des capacités d'adaptation et d'innovation certaines dans des contextes en pleine mutation.

Dans le monde du salariat, un mal-être semble croître. Les causes en sont multiples, résultats de changements économiques et culturels profonds. En quête de sens, d'une vie différente, de nombreux professionnels se tournent vers la création d'entreprise, vers l'artisanat et vers l'agriculture en particulier.

---

<sup>36</sup> Brevet professionnel responsable d'exploitation agricole.

<sup>37</sup> Centre de formation professionnelle et de promotion agricole.

<sup>38</sup> [www.cfppamontmorot.fr](http://www.cfppamontmorot.fr)

<sup>39</sup> <http://www.coutances.educagri.fr>

### ➔ Une problématique agricole en quelques chiffres

La diminution du nombre d'agriculteurs<sup>40</sup>, l'agrandissement des fermes<sup>41</sup>, l'apparition d'un capitalisme agricole spéculatif, les contraintes normatives sont quelques-unes des causes freinant le renouvellement de la population agricole<sup>42</sup>. Depuis les 20 dernières années, le nombre d'exploitations baisse de 8 % par décennie, avec un pic de départ à la retraite à prévoir d'ici aux 10 prochaines années, correspondant à la génération du baby-boom. Pour exemple, sur les 36 000 fermes que comptent les Pays-de-la-Loire, 20 000 seront à reprendre d'ici 2028.

À l'échelle nationale, le défi qui se pose est de taille pour trouver de nombreux nouveaux agriculteurs en capacité de reprendre une ferme, de valoriser des terres et de s'ancrer dans un territoire. C'est à cette condition que nos campagnes garderont un dynamisme agricole inconciliable avec l'agrandissement et l'industrialisation des fermes-usines.

**Tableau 3.** Données de cadrage à l'échelle nationale.

	2015	2016
<b>Nombre d'installations</b>	15 000	14 146
<b>Jeunes de moins de 40 ans (éligibles DJA)</b>	9 250 (61,3 %)	9 246 (65,4 %)
<b>Installations tardives (plus de 40 ans, non-transfert entre époux)</b>	4 694 (37,7 %)	3 821 (27 %)
<b>% de femmes installées</b>	Stable depuis 15 ans (entre 27 % et 30 %)	Stable depuis 15 ans (entre 27 % et 30 %)
<b>Forme sociétaire (principalement GAEC et EARL)</b>	55,8 % des moins de 40 ans 49,3 % des plus de 40 ans	56,6 % des moins de 40 ans 50,5 % des plus de 40 ans
<b>Pluriactivités</b>	33,1 %	32,6 %
<b>Maintien de l'activité 6 ans après (pour les jeunes installés en 2009)</b>	80,8 %	86,6 %
<b>Surface par jeune installé</b>	32,6 ha	35,9 ha
<b>Surface moyenne des fermes</b>	/	64,4 ha

Source : Infostat MSA + INSEE.

<sup>40</sup> Résultat de 70 ans de programmes politiques visant à « professionnaliser » les fermes françaises par la modernisation et l'agrandissement. Il disparaissait environ 200 fermes par semaine en 2017.

<sup>41</sup> La moyenne française est d'environ 64,4 ha par ferme en 2016, avec de grandes disparités selon les productions.

<sup>42</sup> Taux de renouvellement : ratio entre le nombre total de nouveaux installés (jeunes et tardifs hors transfert entre époux) et le nombre de chefs d'exploitation déjà en exercice.

# APPROCHE SYSTÉMIQUE DE L'ENTREPRISE

Par une approche systémique d'une ferme de paysan-boulangier, on envisage des flux de matières entre la production agricole, la meunerie et la boulangerie. Cette vision permet de schématiser de manière succincte l'activité sur une année en considérant les flux physiques, énergétiques et humains.

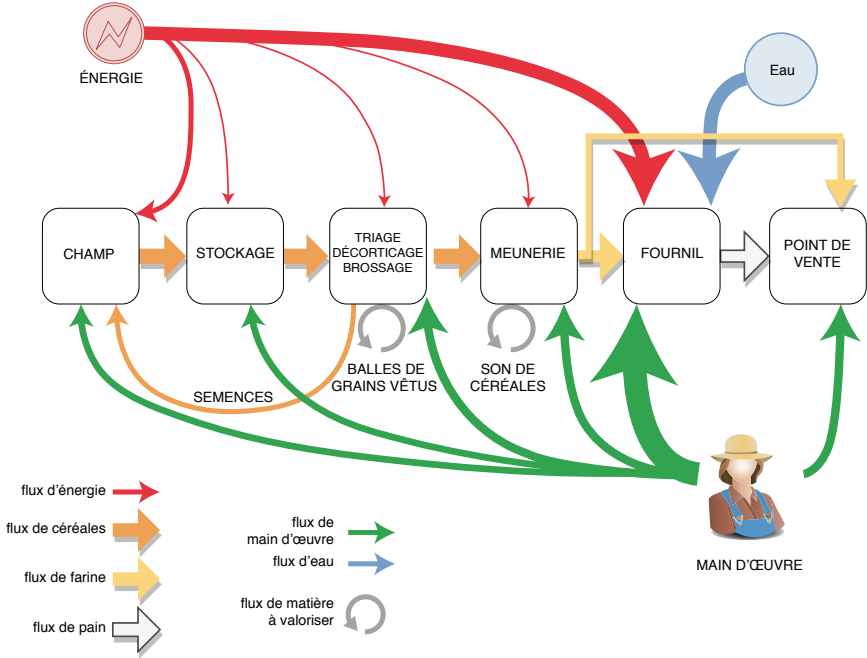


Figure 5. Schéma approche systémique des flux de l'activité de paysan-boulangier.

Appréhender un système implique d'en connaître les principales composantes. Par exemple la surface potentielle de culture de céréales, les locaux de transformation, de stockage, les moyens humains et financiers, etc. On replace ensuite ces éléments face à une projection, à des objectifs, à des souhaits. Par exemple, produire 100 kg de pain une fois par semaine n'implique pas la même organisation qu'en fabriquer 900 kg sur 4 jours. Chaque choix se mesure en fonction d'un ensemble de facteurs que l'agriculteur pondère afin d'aboutir à une prise de décision éclairée et réaliste.

Nous développons ici à titre d'exemple une réflexion portant sur le choix du combustible. Nous l'illustrons par une approche, un raisonnement, censé tenir compte du « système ferme » dans l'objectif de le changer, de le faire évoluer en accord avec son environnement (humain, technique, financier, etc.).

Énergie durable, simplicité technologique, plaisir de la flamme sont autant d'arguments qui plaident en faveur du bois. Dans une recherche d'authenticité, chauffer son four avec des bûches prélevées dans son propre bois peut apporter une cohérence éthique et écologique à son projet. Se faire livrer des grumes enlève le travail hivernal du bois, mais nécessite également un temps de préparation avant d'être brûlées. De plus, la gestion du feu de bois requiert du temps dans le déroulé d'une fournée.

En se projetant avec un four à combustion automatique (fioul, gaz, électricité ou encore à granulés de bois), on abandonne l'idée d'une approche plus artisanale de la chauffe du four : faire le feu, le gérer en fonction des besoins en températures, de la qualité du bois, selon l'enchaînement des fournées, etc. L'utilisation de ressources non renouvelables peut aller à l'encontre de la dimension écologique du projet. Mais utiliser un four chauffé automatiquement laisse place à la valorisation du temps de travail à la boulangerie et à la vente, ce qui permet de créer plus de valeur ajoutée sur cette même durée ou de se dégager du temps.

Un four à électricité provenant de ressources renouvelables ou encore à combustion automatique de granulés de bois peut être un compromis intéressant. Il remplit certaines exigences écologiques tout en garantissant un gain de temps de travail. C'est ici que la contrainte financière entre en jeu. Ces technologies sont assez coûteuses et, afin de pouvoir être amorties, elles obligent à dimensionner son projet en fonction de ce coût. Assurer une production suffisante pour payer les annuités d'un four et rentabiliser son utilisation implique de boucler la boucle : le choix se porte sur un élément en particulier que l'on confronte au final à des choix de vie.

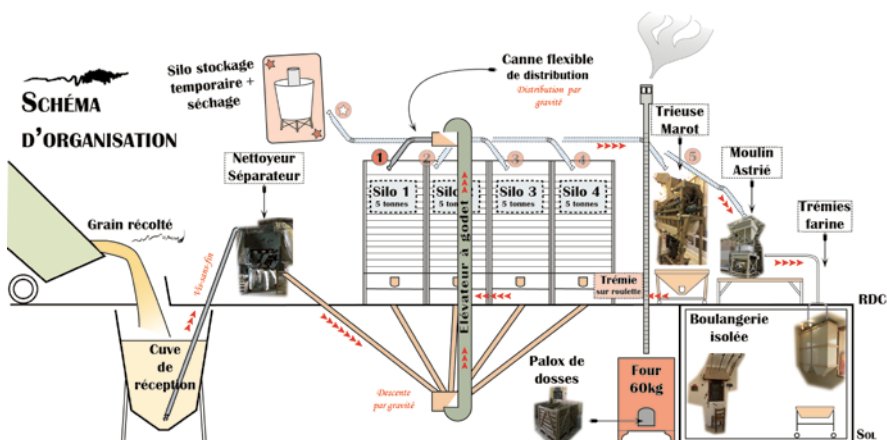
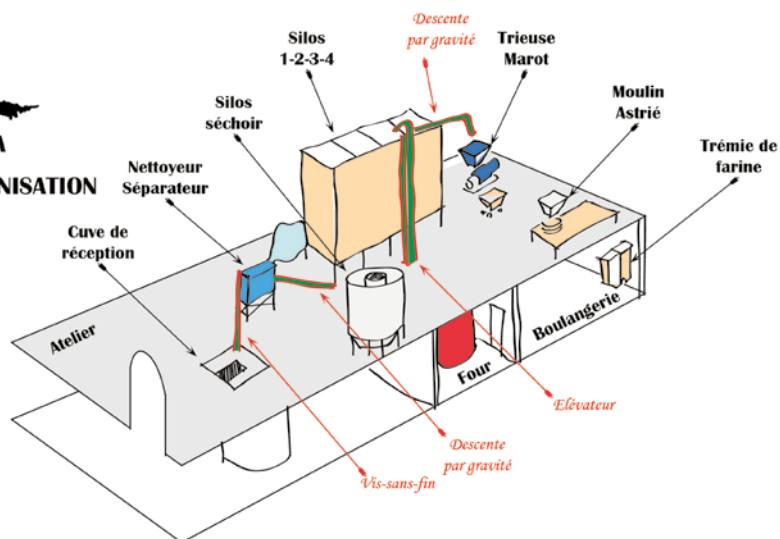


Figure 6. Schéma d'organisation du blé fraîchement récolté au pain chaudement défourné.  
Source : Atelier Paysan.

## SCHÉMA D'ORGANISATION



**Figure 7.** Schéma d'organisation de l'installation stockage-tri-meunerie-boulangerie.  
Source : Atelier Paysan.

Satisfaire nos envies personnelles, en réponse à nos convictions, vivre de notre métier, définir son temps de travail, choisir de le partager à plusieurs, définir la structure horizontale ou verticale des rapports sociaux au sein de l'entreprise, etc. Autant d'éléments à confronter à la réalité de nos fermes et à l'exercice quotidien d'appréhension de leur globalité.

## DIMENSIONNEMENT DE PROJET

De manière générale, les structures les plus rencontrées sont souvent de petite taille, peu mécanisées, avec une production hebdomadaire modeste. Elles valorisent leur production en circuits courts organisés localement et sont dimensionnées pour 1 à 2 personnes. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 1, certaines structures plus conséquentes se créent depuis peu.

Les résultats de l'étude que nous avons menée *via* Internet apportent quelques précisions. Les paysans-boulangers sont installés dans quasiment la moitié des cas en association, toutes formes sociétaires confondues. Les exploitants à titre individuel représentent un peu plus de 50 % des cas. Plus de 90 % sont certifiés en agriculture biologique et une partie en labellisation Bio Cohérence,



Nature & Progrès, agriculture biodynamique ou Demeter. Près des ¾ ont une SAU<sup>1</sup> de moins de 50 ha, le reste étant bien sûr au-dessus.

Dans la majorité des cas, près de 80 %, l'activité boulangère est un atelier parmi d'autres ateliers agricoles et/ou de transformation. 67 % font des céréales et des légumes de plein champ, 40 % de l'élevage, dont 21 % avec transformation en produits laitiers ou carnés, 14 % font du maraîchage. D'autres types d'ateliers coexistent avec la boulangerie : arboriculture, apiculture, microbrasserie et malterie, transformation en pâtes, vente de farine, etc. Cette diversité d'entreprises prouve bien que le champ des possibles est intarissable et que l'innovation est permanente.

Pour 62 % des paysans-boulangers sondés, la boulangerie représente la principale activité, pour 28 % une activité secondaire. Pour 21 % d'entre eux, sondés il s'agit d'un atelier supplémentaire d'un(e) nouvel(le) associé(e). En termes de chiffre d'affaires, plus de 75 % en sont imputables à la boulangerie pour 40 % des paysans-boulangers. Pour 16 % d'entre eux, cet atelier représente moins de 25 % de leur CA.

Côté matériel agricole, 63 % ont le matériel principalement en propriété. Un tiers l'a en commun (CUMA, copropriété, etc.) ou fait intervenir un prestataire de services type ETA. L'investissement alloué pour les ateliers de transformation du blé trié (prêt à moudre) jusqu'au pain représente entre 20 k€ et 50 k€ pour 50 % d'entre eux, moins de 20 k€ pour les 40 % restants.

**Tableau 4.** Les chiffres clés des paysans-boulangers tirés du sondage.

70 %	Achètent le pétrin d'occasion
50 %	Ont auto construit leur four
40 %	Investissent dans un four neuf
78 %	Achètent un moulin neuf
7 %	Font appel à un tiers pour la meunerie
84 %	Ont acheté du matériel de stockage d'occasion
60 %	Ont une capacité de stockage de moins de 20 t
67 %	Ont acheté l'installation de tri d'occasion
10 %	Ont une installation de tri en commun
12 %	N'ont pas de matériel de tri

<sup>1</sup> Surface agricole utile.

## INNOVATIONS AU CHAMP VIA LA SÉLECTION DU BLÉ

### Se réappropriier les semences

Pour le blé, il est possible de distinguer plusieurs degrés de réappropriation de la semence (Cramm, 2014).

#### ➔ Créer une collection sur sa ferme

Créer une collection sur sa ferme permet d'observer le comportement variétal et d'extraire des potentiels de production adaptés à des contextes particuliers. Les variétés les plus performantes, ou qui rentrent en adéquation avec nos propres objectifs, peuvent être les points de départ de futurs géniteurs pour des croisements et/ou les futurs membres d'une population dynamique.



**Photo 86.** Semis des microparcelles avec un semoir d'expérimentation adapté - Ferme d'Orvilliers.



**Photo 87.** Récolte des microparcelles avec une moissonneuse-batteuse expérimentale - Ferme d'Orvilliers.

Le blé étant autogame, il est possible de cultiver un grand nombre de variétés côte à côte sans risquer d'en perdre les caractéristiques. Une part d'allogamie étant toujours présente (environ 5 % pour le blé), la promiscuité peut favoriser l'apparition de croisements résiduels, aussi appelée « hors types » dignes d'intérêt.

Cultiver une grande diversité de variétés en microparcelles, de 1 m<sup>2</sup> à 15 m<sup>2</sup>, nécessite des moyens humains et financiers qui peuvent s'avérer importants. Au niveau humain, il est possible par le biais d'une association active de monter ou de s'intégrer dans un réseau local de citoyens supportant l'initiative. Si dans un premier temps semer et récolter à la main est envisageable, l'utilisation d'un matériel adapté à la gestion des microparcelles s'impose rapidement. Les moissonneuses d'expérimentation ne courent pas les rues mais quelques occasions existent, à un certain prix. Se rapprocher de l'Atelier Paysan peut aussi être une piste à explorer.

### ➔ Les agriculteurs « multiplicateurs- utilisateurs »

La complexité de la gestion d'une plateforme d'essais ou de conservation conduit de nombreux paysans à abandonner cette idée au profit d'une organisation plus simple et plus abordable. En s'appuyant sur des variétés développées sur d'autres plateformes, il est possible de les multiplier dans une démarche de sélection, le tout de manière adaptée aux outils classiques de grandes cultures.

Ici commence un travail de plusieurs années. Un échantillon de 200 g permettra de récolter l'année N+1 environ 6 kg de grain, qui à leur tour en fourniront 150 kg en N+2. La récolte de l'année N+3 atteindra environ 4 t et ainsi de suite.

### ➔ Les « utilisateurs »

Les agriculteurs qui souhaitent substituer les variétés qu'ils utilisent avec une variété paysanne ou un mélange recherchent généralement une grande quantité de semences, afin de sauter les étapes de multiplication et passer directement au stade de production. Cette approche n'est pas valorisée par le réseau de la sélection participative à cause du risque de perte en semences et de faibles récoltes. L'alliance d'un mauvais comportement d'une variété dans le terroir d'arrivée et le manque d'expérience peuvent s'avérer hasardeux pour un nouvel utilisateur, au risque de le dissuader de répéter l'expérience. Avancer par étapes, en passant par un temps de multiplication sur la ferme, permettra de se familiariser avec les variétés choisies et de sécuriser son initiative. Certains agriculteurs ayant multiplié des variétés en commercialisent les grains, mais aucunement des semences (voir chapitre semence).

## Vers la sélection sur sa ferme

### ➔ Définir ses objectifs

Les variétés anciennes ne sont pas forcément à la hauteur des espérances que l'on projette. « Avant, c'était mieux. » Les mythes d'une génétique « originelle » s'appliquent aux anciennes variétés. Les hautes pailles, leur beauté aux champs, leur productivité supposée, la rusticité, les pains qui en découlent, etc. Autant de critères attirants mais qu'il faut relativiser et confronter à la réalité.

Aller sur le terrain, se mettre en lien, intégrer les réseaux existants, expérimenter par soi-même, recréer un conservatoire ou une plateforme peut permettre *in fine* de cultiver une diversité de blés proche de ses attentes.



Photo 88. Microparcelles de 1 m<sup>2</sup>.  
Échantillons fournis par le CRB -  
Ferme d'Orvilliers, 2013.

La manière la plus abordable est de faire des croisements et/ou de mélanger des blés issus de croisements et ainsi créer une population dynamique. Cette population, pouvant représenter plusieurs dizaines de blés différents, évoluera au fil des années. Son hétérogénéité génétique sera gage d'une résilience aux aléas climatiques et la palette de saveurs des pains fabriqués n'en sera que plus riche.



**Photo 89.** Élimination des étamines lors de la réalisation d'un croisement entre deux variétés de blé.

Photo issue du film documentaire de Harold Vasselín, *Gens des blés*, 2017, [www.gensdesbles.com](http://www.gensdesbles.com).

Il est également possible d'engager une sélection plus orientée, en tendant vers une lignée<sup>1</sup> pure, c'est-à-dire une population plus restreinte génétiquement mais plus proche de ce que l'on recherche. Dans ce cas, la difficulté est de maintenir cette variété hétérogène au fur et à mesure des années.

### ➤ Trouver des ressources génétiques

Il existe plusieurs sources possibles de semences de variétés de conservation, de lignées, de populations dynamiques. La principale est le Centre de ressources biologiques de céréales à paille. Par ailleurs, les réseaux d'agriculteurs, souvent liés au RSP, sont des « lieux » riches et stimulants pour obtenir différentes ressources génétiques.

### Le Centre de ressources biologiques de céréales à paille

Le Centre de ressources biologiques (CRB) des céréales à paille abrite une collection de près de 28 000 accessions (populations de pays, variétés anciennes, lignées élités, etc.) des principales espèces de blé, orge, avoine, seigle et triticale. Situé à l'INRA de Clermont-Ferrand, au sein de l'UMR « Génétique, diversité et écophysiologie des céréales », le CRB a pour mission de rassembler, multiplier, conserver et mettre à disposition ces ressources génétiques auprès d'un large public. Le CRB a ainsi rassemblé, depuis sa création dans les années 1980, près de 12 000 blés tendres originaires d'une centaine de pays. Les 4 000 blés français couvrent toute l'histoire liée à la culture et à la sélection de cette espèce en France, depuis les populations de pays issues de la domestication ancestrale du blé tendre et encore cultivées au XIX<sup>e</sup> siècle, jusqu'aux variétés élités les plus modernes du début du XXI<sup>e</sup>. Chaque accession a été décrite *a minima* (hauteur,

<sup>1</sup> Une variété lignée pure est un ensemble d'individus homozygotes et identiques entre eux.

précocité) puis multipliée pour constituer des échantillons de semences conservés en chambre froide (4 °C, 30 % HR). Une base de données, rassemblant les « passeports » (origine de l'accession et date d'inscription), une photothèque ainsi que quelques évaluations agronomiques primaires, permet de commander directement des échantillons de semences.

Le nombre de commandes passées en 2017 s'est élevé à 129, pour un total de 6 544 échantillons distribués. Parmi les demandeurs figuraient non seulement des chercheurs (29 %), des sélectionneurs (27 %), des agriculteurs (20 %), mais également des associations ou des particuliers (24 %). C'est ainsi que depuis sa création, le CRB a largement diffusé des populations de pays et des variétés françaises du XIX<sup>e</sup> telles que décrites dans le catalogue « Les Meilleurs Blés » de Vilmorin-Andrieu, ou encore les anciennes variétés inscrites au catalogue avant 1960 (environ 3 900 échantillons distribués sur la période 2005-2017).

La commande d'échantillons peut s'effectuer en ligne sur le site Internet de la base Siregal<sup>2</sup> ou bien directement par courriel<sup>3</sup> via un bon de commande accessible sur le site Web du CRB. Les « conditions générales » de distribution<sup>4</sup> y sont consultables. Après réception de la commande, et si la semence est disponible, un accord de transfert de matériel (ATM), simplifié pour une mise en culture directe, est adressé aux agriculteurs demandeurs d'échantillons. Une fois cet ATM reçu signé, les lots de semences sont préparés puis expédiés. Seule une centaine de graines par accession est alors envoyée au demandeur, à charge pour lui d'en effectuer la multiplication en fonction de ses besoins. En échange du service rendu et en termes de reconnaissance, il est demandé aux utilisateurs de bien vouloir faire référence au CRB dans toute publication ou démonstration découlant de l'utilisation des ressources distribuées. Le CRB n'ayant pas la possibilité



Photo 90. Accessions de céréales en pépinière de multiplication, CRB, INRA.



Photo 91. Différents lots de semences conservés au CRB.

<sup>2</sup> <https://urgi.versailles.inra.fr/siregal/siregal/grc.do>

<sup>3</sup> [crb-ara@inra.fr](mailto:crb-ara@inra.fr)

<sup>4</sup> <https://www6.clermont.inra.fr/umr1095/Equipes/Recherches/Centre-de-Ressources-Biologiques>

de tester la totalité de sa collection dans la multitude des situations environnementales rencontrées en France, il ne peut donc répondre à des demandes très ciblées en termes de choix d'accessions en fonction de conditions particulières. Il est en revanche preneur des observations et évaluations effectuées par les agriculteurs dans leur réseau, de façon à incrémenter sa base de connaissances.

### Le Réseau semences paysannes

Le Réseau semences paysannes (RSP) rassemble un réseau d'associations locales et régionales. Un groupe blé a été créé, sa présentation est décrite sur le site Internet du RSP<sup>5</sup> :

« La création du RSP a mis en lien plusieurs paysans français qui multipliaient chaque année sur leur ferme des collections de multiples variétés de blés « anciens ». La plupart d'entre eux y puisaient de quoi sélectionner les blés qu'ils mettaient en culture pour produire farine et pain à la ferme. Ils ont constitué un premier réseau de praticiens au sein du RSP. Ce groupe s'est d'abord structuré autour de tournées d'échanges et de voyages d'études. Il s'agissait de visiter les jardins collections de blés paysans dans les fermes, la remise en culture de blés de pays à paille haute et les ateliers de meunerie et de boulangerie artisanale. Ces tournées étaient orientées autant sur la panification à la ferme que sur la réappropriation des savoir-faire associés, notamment de sélection. Suite à un premier voyage « fondateur » en Syrie en 2006, des voyages d'études ont été organisés, notamment en Italie, à la découverte des sélections paysannes de blés durs et des fabrications artisanales de pâtes à la ferme. Ces rencontres ont soudé le premier groupe des paysans-boulangers en lui ouvrant de nouvelles perspectives, notamment en expérimentant une méthodologie de recherche participative avec l'équipe d'Isabelle Goldringer de l'INRA du Moulon. Le groupe blé rassemble aujourd'hui les passionnés des céréales à pailles : paysans-boulangers, paysans-meuniers, jardiniers, cultivateurs, boulangers, chercheurs, cuisiniers, techniciens, animateurs de collectifs locaux.

Différentes actions sont en cours :

- étude de la diversité des micro-organismes dans les levains ;
- travail en lien avec des archéologues pour comprendre comment les céréales étaient stockées autrefois ;
- animation d'un programme de sélection participative sur les céréales à paille ;
- plusieurs programmes régionaux développés par les collectifs. »

En se mettant en lien avec ces réseaux il est possible de se procurer, sous forme d'échanges ou de dons, des échantillons de blé dans le cadre de la recherche participative. La liste des structures adhérentes au RSP est disponible sur son site Internet.

---

<sup>5</sup> <https://www.semencespaysannes.org/cultivons-la-diversite/le-groupe-ble-et-autres-cereales-a-paille.html>

## ANNEXE 1 FICHE CONSEIL DESTINÉE À RENSEIGNER LA CLIENTÈLE VIS-À-VIS DE QUESTIONS FRÉQUENTES

### Qu'est-ce qu'un pain bien cuit ?

Le pain est cuit entre 250 °C et 270 °C et, autant que possible, à chaleur dite « tombante ». La croûte sera un peu dure, aura du croustillant et une coloration tirant sur le roux. C'est ce qui est appelé en jargon scientifique la « réaction de Maillard<sup>1</sup> » :

Si la cuisson s'effectue à plus de 270 °C, la croûte fonce vite sans forcément que le pain soit bien cuit : il va ramollir très vite à la sortie du four, se déformer et très mal se conserver en raison d'une croûte trop fine.

Si la cuisson est faite à 220 °C ou moins, outre les problèmes de développement (risque de pain aplati), le pain va rester clair. La croûte sera très épaisse et le pain va « sécher dans le four » : croûte dure, mie plus sèche, mal cuite.

La coloration de la croûte est très importante :

- dans la constitution des saveurs immédiates et futures du produit par échanges permanents entre la mie et la croûte ;
- pour la constitution d'une croûte suffisamment épaisse assurant une bonne conservation et un croustillant gourmand.

Mal cuit et mangé trop rapidement, le pain peut provoquer chez certains sujets à la digestion sensible des problèmes digestifs (douleurs, ballonnements, gaz). Nombre de boulangers cèdent à la pression du « pas trop cuit, s'il vous plaît » !

Théoriquement il faudrait attendre minimum 24 heures, voire 48 heures, avant de consommer un pain au levain. Il sera ainsi **plus digeste** et aura développé l'ensemble de ses **saveurs**. Ce délai dépend de la taille et de la forme de la pièce. Ainsi, une baguette peut être consommée rapidement, une miche sera meilleure au terme de 24 heures.

<sup>1</sup> La réaction de Maillard est une réaction chimique des sucres sur les protéines qui les font brunir à la cuisson. On la confond souvent avec la caramélisation, qui est une polymérisation des sucres sous l'action de la chaleur.

## Le processus de rassissement

C'est un phénomène normal qui entraîne une modification lente et progressive du pain :

- lors du ressuage qui suit immédiatement la sortie du four. Cette étape est assurée par le boulanger. Théoriquement, le pain doit être vendu froid (ou légèrement tiède) et donc ressué au client ;
- la mie se durcit et perd petit à petit son moelleux : c'est une modification de l'état cristallin de l'amidon. La mie semble sécher, tend à s'émietter plus facilement, puis devient dure et cassante ;
- il se produit des échanges croûte-mie-environnement immédiat : le pain respire, perd de l'eau. Parfois, il peut en reprendre en ambiance humide ;
- les arômes sont modifiés par toutes ces migrations. Certains ne se révèlent qu'au terme de 24 à 48 heures.

Pour ralentir ce phénomène naturel, plusieurs méthodes :

- les **pains massifs** (miches, grosses pièces) rassissent moins vite, les privilégier ;
- les pains **panifiés au levain** ont un processus de rassissement beaucoup plus long que les pains à la levure (en général une semaine contre 24 heures à 48 heures) ;
- le fait de **réchauffer rapidement** le pain permet d'inverser partiellement le rassissement en restituant du moelleux à la mie. La consommation doit être assez rapide ensuite ;
- on peut **congeler son pain**, déjà tranché si l'on ne veut décongeler que la quantité souhaitée.

### Modeste traité de congélation du pain

- Suivant les modalités de congélation, le pain peut développer des défauts gênants :
  - mie blanchie et dure au centre du pain, dessèchement général ;
  - croûte qui s'écaille (émiettement).
- Voici quelques recommandations pour éviter la déstructuration du pain lors de sa conservation par congélation :
  - le pain doit être congelé le plus frais possible après cuisson, une fois ressué ;
  - la descente en température doit être rapide pour limiter le dessèchement ;
  - le pain doit être enveloppé dans un sachet plastique bien fermé, à l'abri de l'air, qu'il soit entier ou coupé en tronçons.
- Limiter raisonnablement le temps de conservation au congélateur : idéalement 3 à 7 jours, sinon à consommer de préférence dans les 3 semaines. Même congelé, le produit se détériore très progressivement, mais irréversiblement.
- La décongélation doit se faire à l'air libre, mais protégé des courants d'air. Une astuce qui permet de retrouver du moelleux à la mie : passer rapidement (5 minutes) au four le pain une fois décongelé (grosses pièces) ou