

# Les copains d'abord : Fabrication et partage du pain... et de bons mots à Guimaëc

*Nous entamons à belles dents notre dossier « Manger de ce pain-là ! » consacré au renouveau du pain ainsi qu'à celles et ceux qui le fabriquent – de la miche faite maison aux paysans-boulangers en Bretagne. Avec un reportage qui a mené nos pas... et nos mains pétrisseuses dans une maison familiale d'artistes du Trégor où la création du pain va de pair avec celle des mots ! En prime, une recette simple, testée et approuvée par l'équipe d'Eco-Bretons.*

« Faire son pain, sur levain et au four à bois, c'est facile ! Et en attendant que la pâte lève puis cuise, lançons-nous dans des jeux d'écriture dans l'esprit de l'OuLiPo (Ouvroir de Littérature Potentielle. Créé par un groupe de littérature surréaliste dans les années 1960, l'OuLiPo est fondé sur le principe que la contrainte provoque et incite à la recherche de solutions originales, ndlr.) ».

Telle était la présentation alléchante de cette journée de fin août, sur le dépliant du collectif baptisé « Hors-Pistes ». Celui-ci proposait tout au long de l'été en différents lieux du Pays de Morlaix, des ateliers autour de la gravure, l'écriture, le yoga.

C'est dans la belle simplicité de leur maison de Guimaëc que les artistes Valérie Guillet et Stéphane Callouet ont accueilli les participant.e.s. dont vos deux reporters qui n'ont pas hésité à mettre la main à la pâte. Valérie pratique aussi bien l'écriture que le dessin et la gravure – ses oeuvres sont visibles dans son atelier de la Maison Quesseveur

à Plouégat-Guerrand – et Stéphane la peinture.

Sous leur houlette, nous avons découvert les secrets d'un bon levain maison, fabriqué notre pain, et, pendant la levée de la pâte puis la cuisson, nous nous sommes livré.e.s au pouvoir de nos imaginations pour jouer avec les mots : cadavres exquis, anaphores, logo-rallye...

Jadis, le copain était celui avec qui on partageait le pain – cum panis. C'est précisément ce que nous avons fait, et même plus, puisque nous avons aussi partagé nos jeux de mots créatifs et le plaisir d'être ensemble, dans une ambiance à la fois appliquée et gourmande.

### **Les étapes de fabrication du pain**

Nous avons suivi attentivement les conseils avisés de Valérie qui, dans une volonté d'autonomie alimentaire de longue date, fabrique régulièrement le pain familial.

Pour commencer, il faut déjà fabriquer son levain.

On mélange 50g de farine à 50g d'eau tiède dans un petit bocal (à conserve par ex.) et on laisse fermenter à température ambiante. On peut ajouter une cuiller de miel pour activer le levain. Quand il fait des petites bulles et qu'il a une odeur aigrelette, il est prêt. Si on ne souhaite pas l'utiliser tout de suite, on peut le mettre au frigo un moment.

Au-delà, il faudra le renouveler, c.à.d. vider une partie du contenu et compléter avec de la farine fraîche et de l'eau tiède.



Le levain élaboré par Valérie

La veille de la cuisson, verser le levain dans un saladier, ajouter 200g de farine et de l'eau tiède.

Bien remuer pour obtenir un mélange consistance 'pâte à crêpes', sorte de polish sans levure.

Couvrir, laisser reposer la nuit dans un endroit chaud (20-25C°)

Le jour J , ne pas oublier de prélever, pour la fois d'après, une cuiller à soupe du mélange.

Le réserver dans le petit bocal et le nourrir (ajouter une cuiller de farine et un peu d'eau).



Tout d'abord, on verse du levain dans un saladier.



On choisit ensuite le type de farine que l'on veut utiliser : froment, blé noir (environ 1kg)...

On l'ajoute au levain, ainsi qu'un peu de sel. Et on mélange. (à la spatule ou à la main, au choix).

Sans oublier l'eau ! On laisse ensuite le mélange reposer quelques heures, le temps de laisser le pâton se développer



Après le repos, la pâte a doublé de volume ; on peut ajouter des noisettes, des noix, des graines au pâton, tout en le remélangeant.



Il faut alors l'incorporer dans un moule (à cake ou à tourte)

préalablement huilé et fariné... et le faire cuire au four (qui ici est un four à bois).





Et voilà le résultat après environ 45 mn de cuisson...

*Par Marie-Emmanuelle Grignon et Laurence Mermet pour Eco-Bretons*

---

## **Mady & Co : un système alternatif alimentaire sur le Pays de Lorient**

Ca bouge dans le Pays de Lorient au sujet de l'alimentation ! Si la crise sanitaire a changé les habitudes de certains consommateurs, découvrant par exemple l'approvisionnement en

**circuits courts, d'autres se sont mobilisés bien avant afin de développer une autre vision de l'alimentation. C'est le cas avec le projet Mady & Co.**

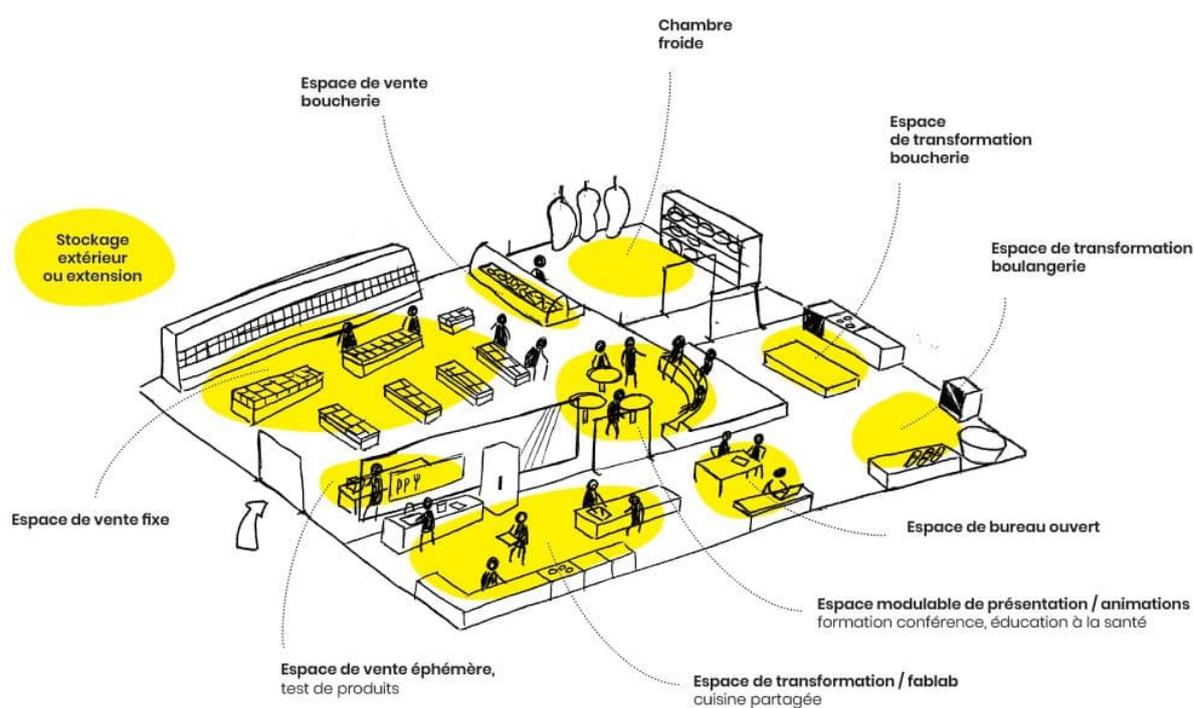
A l'origine du projet, on trouve Hélène Bourguignon. Conseillère en création d'entreprise pour la Boutique de Gestion et ensuite pour le Tag56, elle fait le constat, en accompagnant des porteurs de projets dans l'alimentaire, que beaucoup voulaient s'approvisionner en local, mais se heurtaient à des difficultés logistiques. De même, beaucoup de personnes voulant lancer des projets se heurtaient à des difficultés financières, notamment de mobilisation de prêts bancaires. Hélène décide alors de lancer un projet permettant la mise en place d'une logistique de proximité, et la création de lieux permettant aux entrepreneurs de sécuriser leurs parcours professionnels et de lancer leur activité.



Hélène Bourguignon, fondatrice du projet Mady & Co

Ainsi naît Mady & Co, qui a pour objectif, selon Hélène, de « Remettre l'homme et l'écologie au cœur du système alimentaire », et dont la finalité est de permettre à tous un accès à une alimentation durable, abordable et de qualité.

Concrètement, ce concept de système alimentaire alternatif sur le Pays de Lorient s'appuie notamment sur les MADY, qui sont des « Modules d'Alimentation Durable Interprofessionnel et Intergénérationnel ». Ces modules ont quatre fonctions : la production, la transformation, la commercialisation et l'éducation. Ces modules « sont des espaces ressources, des tiers-lieux qui permettent aux porteurs de projets de se tester. On pourrait y trouver un labo, une cuisine partagée... » précise Helène.



## Plan d'une Mady

Exemple à Hennebont, dans le quartier prioritaire de Kerihouais, où Mady & Co a pour volonté de s'installer dans une supérette actuellement en vente. Un projet pilote, qui pourrait ensuite être décliné suivant les territoires, sur le territoire du Pays de Lorient, mais aussi au-delà. Mady & Co, c'est aussi une organisation ouverte aux citoyens : ils sont actuellement nombreux à participer à l'aventure, organisés en plusieurs commissions : communication et animation, économique et juridique, informatique, logistique etc... A terme, Mady & Co pourrait ainsi devenir une Scic, afin d'avoir une gouvernance

multipartenariale, dans laquelle les collectivités locales pourraient également s'investir.

Pour en savoir plus : <https://www.facebook.com/madynco.fr/>

---

## **Idée recette : le « miam ».**

**Idéal pour vos petits déjeuners, goûters ou desserts le « miam » est une recette vegan pleine de bonnes choses, modulable selon vos envies.**

Dans un bol, écrasez une banane. Ajoutez une ou deux cuillère à café d'huile (de préférence une huile sans trop de goût). Versez, dans la mixture, le jus d'un demi citron. Réduisez en poudre, à l'aide d'un moulin ou d'un mixeur, deux cuillères à café de graines (de sésame, de chia, de lin etc) et deux autres cuillérées d'une autre variété de graines puis incorporez les à la préparation.

Pour finir, ajoutez les fruits frais et les fruits secs que vous aimez.

Cette recette est une adaptation de la « **Crème Budwig** » du **Docteur Catherine Kousmine** à retrouver sur ce [site](#).

---

## **La recette. Cake à l'ail des**

# ours

*Si vous avez de l'ail des ours dans votre jardin, c'est le moment d'en profiter avec cette délicieuse recette !*

Ingrédients :

- 175 g de farine
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de gruyère râpé ou de parmesan
- 70 g de feuilles d'ail des ours
- Sel et Poivre

Dans un saladier battre les œufs avec le lait et l'huile d'olive. Ajouter la farine avec la levure et mélanger. Ciseler les feuilles d'ail des ours et incorporer les ainsi que le fromage. Saler et poivrer. Verser la préparation dans un moule à cake.

Enfourner dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.

---

# Cailloce Starting Point – Le traiteur végétalien à Vannes et Auray (56)

*À Auray, Cailloce Starting Point a ouvert en 2017 un point de vente dédié à la nourriture végétale. Le succès fût au rendez-vous, à tel point qu'en août 2019, une deuxième antenne à vu le jour à Vannes.*

Si Vincent Cailloce s'est lancé en tant que traiteur végétalien, c'est bien par conviction et engagement écologique. Après diverses expériences dans les métiers de bouche, ce passionné d'alimentation sensible à la cause animale a décidé de faire de son mode de vie son métier. Pourtant, rien ne prédestinait ce fils de boucher à ce type d'alimentation. C'est en effet en décembre 2016 à la fin de ses études qu'il décide de partir vivre et travailler au Canada et y change petit à petit son alimentation vers un régime végétarien. Convaincu du bien fondé sur le plan éthique et écologique de ce mode de vie, de retour en France, il ouvre en décembre 2017 un point de vente de nourriture 100 % végétale à Auray. Le point de départ ou le « starting point » d'un mode de vie qui ne le quittera plus.



Le succès fût au rendez-vous, à tel point qu'un deuxième point de vente a vu le jour en août 2019 34

Rue de la Fontaine à Vannes. Sur place, à emporter ou en livraison

à domicile (exclusivement à Vannes), les amateurs ou curieux pourront y découvrir une nourriture végétale dans tous ses états.

Plus particulièrement, 5 combinaisons différentes (entrées + plats) sont proposés en fonction des saisons et de la thématique du

moment ainsi que 3 desserts au choix et d'une gamme de produit pour

l'apéritif. De plus, l'enseigne propose un service de traiteur événementiel dans le Morbihan.

### **Allier une alimentation végétale, équilibré et gourmande**

Que ce soit pour des raisons éthiques

ou écologiques, de plus en plus d'individus choisissent de réduire

ou de supprimer les produits carnés de leur alimentation, que

ce  
soit par éthique alimentaire ou souci écologique. Au travers  
d'une  
cuisine fait maison avec des produits frais et de saison, en  
majorité  
issus de l'agriculture biologique et locale, Cailloce Starting  
Point  
est prêt à nous montrer qu'une alimentation végétale,  
équilibrée  
et gourmande est possible. D'autant plus que tous les plats  
sont  
passés au crible par une diététicienne-nutritionniste qui aide  
à  
maintenir l'équilibre alimentaire des produits proposés !





HUAWEI P20  
LEICA DUAL CAMERA | AI







Plus d'infos : <https://www.traiteur-vegan-cailloce.com/traiteur-vegan-auray-morbihan/>

---

# Morlaix (29). Faites Noël : le salon malin, responsable et solidaire.

**Samedi 7 décembre se tiendra le salon Faites Noël aux Chiffonniers de la Joie (74 route de Callac), de 14h à 18h.**

110 tonnes. C'est le nombre de déchets supplémentaires que traitent les incinérateurs de Brest et de Carhaix la semaine de Noël.

C'est en partant de ce constat que Morlaix Communauté (<https://www.morlaix-communaute.bzh/>) et Les Chiffonniers de la Joie (<http://chiffonniersdelajoie.e-monsite.com/>) ont décidé d'organiser pour la 4<sup>ème</sup> année consécutive Faites Noël.

Ce salon qui se déroulera à la ressourcerie des Chiffonniers de la Joie, a pour vocation de sensibiliser à cette consommation excessive d'emballages (entre autres) et d'inviter chacun à réduire ses déchets, de façon ludique.

**Le faire soi-même à l'honneur**

Cette année une quinzaine d'ateliers ouverts à tous vous seront proposés. Ainsi vous pourrez apprendre à réaliser des furoshiki (papiers cadeaux en tissus) et des cartes de vœux avec l'association Au fil du Queffleuth et de la Penzé (<http://aufilduqueffleuthetdelapenze.over-blog.com/>), des

cadres photos avec Don Bosco (<https://www.donbosco.asso.fr/>) ou encore des bougeoirs en bois de récup avec Le Repair (<https://www.facebook.com/lerepairrecyclerie/>). Morlaix Communauté proposera un jeu pour tout savoir sur le tri des déchets.

Parce que le zéro déchet c'est aussi le zéro gaspillage, vous pourrez apprendre à faire vos chocolats avec Hêtre et Lavoir ([https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l-hetre-et-lavoir-plouneour-menez\\_W293003212.htm](https://www.gralon.net/mairies-france/finistere/association-l-hetre-et-lavoir-plouneour-menez_W293003212.htm)), des gourmandises 100% végétales avec Graines de vie et des tartares d'algues avec Tounn Nature (<http://entrepreneurs.cae22.coop/-tounn-richard-.html>). Cap Santé ([http://www.capsante.net/wordpress/?page\\_id=357](http://www.capsante.net/wordpress/?page_id=357)) vous proposera d'apprendre à reconnaître les plantes sèches.

Et parce que l'hiver arrive, Be Cosmétics (<https://www.becosmetics.fr/>) vous montreront comment fabriquer vos baumes à lèvres, tandis que Zéro Déchet Trégor (<https://www.zerodechet-tregor.com/>) vous donneront la recette d'un baume pour le corps !

Et si avec tous ces ateliers vous n'avez toujours pas trouvé d'idées cadeaux, l'ULAMIR CPIE (<http://www.ulamir.com/>) vous propose de découvrir les cadeaux dématérialisés.

## **Et les enfants dans tout ça ?**

Pas de panique, le Kabaret des Simples (<https://www.facebook.com/kabaretdessimples/>) et En Vrac à l'Ouest (<https://www.letelegramme.fr/finistere/garlan/l-association-en-vrac-a-l-ouest-veut-sensibiliser-au-zero-dechet-02-12-2019-12447511.php>) n'ont pas oubliés les plus jeunes ! Un atelier zéro déchets est prévu spécialement pour les enfants, ainsi qu'une fabrication de jeux buissonniers (à partir de branches, de plantes, etc). Tout les autres ateliers

seront également ouverts aux enfants.

Une collecte de jouets a également été organisée au préalable avec les éco-écoles du territoire pour être redistribués le jour J. Vous êtes invités à déposer les jouets dont vous ne plus samedi.

Quant à Éco-Bretons nous proposerons un quizz spécial Noël zéro déchets ainsi qu'un atelier porteur de parole... !

A demain !