

Animé par Jacques Antonin

# APPRENDRE A FAIRE SON PAIN



**22 et 23 avril 2020**

**Rogues (30)**

Entre le cirque de Navacelles et Le Vigan

**Le lieu:** L'escale de la Jurade 30120 Rogues

**Pour réserver l'hébergement, contacter Delphine**

<https://www.escaledelajurade.fr/partenaires-stages/>

[delphine@escaledelajurade.fr](mailto:delphine@escaledelajurade.fr)

**Renseignements sur le contenu :**

**Jacques ANTONIN : 06 25 29 87 51**

[jacquantonin@gmail.com](mailto:jacquantonin@gmail.com)

[www.etre-souverain.com](http://www.etre-souverain.com)

**Renseignements sur l'organisation**

**Isabelle ANTONIN : 06 44 75 14 58**

[lafioussarie@gmail.com](mailto:lafioussarie@gmail.com)

Cette formation s'appuie sur plus de 20 années d'expérience dans la production de céréales transformées en farine par un moulin « Astrié » et la fabrication de pain fermier au levain naturel.

Elle est le fruit d'une réflexion sur les modes de culture des céréales, de leur transformation jusque sur la table, en tenant compte de l'ensemble des paramètres énergétiques, sociaux, écologiques, diététiques et économiques. Elle s'adresse à tous, que vous ayez le désir de faire votre pain familial, que vous portiez un intérêt particulier à l'origine de votre nourriture ou que vous ne mangiez plus de pain et souhaitez retrouver ce plaisir.

Elle a pour but

- de comprendre l'intérêt de consommer des céréales panifiées,
- de découvrir les origines des problèmes des intolérances et allergies au gluten
- d'apprendre à utiliser différentes céréales et connaître la spécificité de chacune pour répondre au mieux à ses propres besoins
- de connaître l'intérêt de la cuisson à basse température, à la vapeur (vitaliseur), au four électrique à vapeur...
- de transmettre les bases simples et précises permettant de toujours bien réussir son pain au levain naturel, afin qu'il redevienne une base alimentaire économique et accessible à tous

## Bulletin d'inscription

*Nombre de places limité*

**Je m'inscris au stage PAIN qui aura lieu à ROGUES**

**les 22 et 23 avril 2020**

**Horaires :** 9 h à 18 h ,

**TARIF formation : 160 €**

le repas de midi en commun ( plus de précisions après inscription)

**NOM**.....

**Prénom**.....

**Adresse**.....

.....

.....

**Téléphone**.....

**E.mail**.....

**Bulletin à renvoyer à isabelle ANTONIN**

52 boulevard Victor Hugo 12400 Saint Affrique

**Accompagné d'un chèque de 60 euros à l'ordre d'Isabelle ANTONIN**

*En cas de force majeure, un désistement signalé plus de 10 jours avant le stage permettra le remboursement des arrhes.*

## COMPLEMENT D'INFORMATIONS

### **Pour les 2 repas de midi**

Nous cuisinerons ensemble des tartes et pizza avec les fruits, légumes, et autres ingrédients pour des plats allant au four ...que vous aurez apporté(sauf farine) ; mais aussi salades et autres crudités.

Nous partagerons également le repas du premier soir avec ceux qui resteront sur place.

### **Pour l'Hébergement :**

*Lundi 20 avril au jeudi 23 avril 2020 :*

hébergement en gîte ou dortoir : 20€ /nuit/pers

hébergement en chambre individuelle (salle d'eau/wc individuel, entrée individuelle) 45€/nuit/1 ou 2 pers

serviettes de toilettes et draps et ménage de départ inclus

accès piscine inclus , serviette de piscine non incluse

petit-déjeuner/ repas non inclus

réservation : [delphine@escaledelajurade.fr](mailto:delphine@escaledelajurade.fr) / [règlement sur place en espèces](#)