

# 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***