

BROTZEIT

Pain Artisanal Bread

Je me présente

Bonjour je m'appelle Matthias et je suis originaire de l'Allemagne. J'habite maintenant dans la Péninsule Acadienne puisqu'une fille d'ici m'a incité à changer de pays. Pour moi le pain occupe une partie très importante de ma vie. En Bavière, où j'ai grandi, au moins un repas par jour consiste en du pain accompagné de fromages, de saucisses, de crudités et d'autres spécialités régionales. Ce repas s'appelle BROTZEIT et se traduit librement en temps (Zeit) du pain (Brot).

Le pain au levain

Je fais du pain au levain et j'aimerais partager mon amour du levain avec vous. Le levain est une levure ancienne et sauvage. Il se crée à partir de la fermentation naturelle d'un simple mélange d'eau et de farine. Celui-ci fait lever la pâte plus lentement qu'une levure boulangère ce qui crée un **pain délicieux** au **goût raffiné**. Les pains au levain ont une meilleure **valeur nutritionnelle** et se **conservent mieux** qu'un pain de supermarché.



Le levain était la seule façon de faire lever le pain jusqu'à environ 150 ans passé. Pour les boulangeries modernes et surtout industrielles, le levain n'est pas aussi rentable puisqu'il prend plus de temps et d'effort à produire. C'est pour cette raison que le levain fut graduellement remplacé par la levure et qu'il est difficile de trouver un pain au vrai levain de nos jours.

Le temps, l'ingrédient essentiel

Le temps est l'ingrédient le plus important dans la fabrication d'un bon pain. Un grain a la possibilité de devenir une plante simplement avec un peu d'eau et de soleil. Pour ce

BROTZEIT

Pain Artisanal Bread

faire, le grain contient toutes sortes de **nutriments** dont une plante a besoin pour se développer. Ces nutriments essentiels à la croissance de la plante sont très bien «protégés» à l'intérieur du grain et ça prend des substances spéciales (i.e. enzymes) avec un «p'tit brin» de temps pour les libérer. Dans le processus de fabrication du pain au levain, le temps permet aux nutriments présents dans le grain **d'être libérés, transformés** et d'être **accessibles pour nous**.

Un pain dans votre panier aux légumes

Vous avez la possibilité de commander un pain au levain avec votre panier de légumes hebdomadaire de **La Belle Besogne**. Une fois par mois, vous aurez l'occasion de goûter un pain différent qui vous fera découvrir la diversité des pains à base de levain.

Le «Numéro 1»

Semaine 1-3 5-7 9-11 13-15



Le «Numéro 1» est un pain au levain à base de farine de blé et de blé entier. Il a un goût légèrement acidulé, une croûte croquante et une mie légère et tendre avec une élasticité typique des pains au levain.

Pains spéciaux

Semaine 4 8 12 16



Comme petite surprise et afin de vous faire goûter la diversité des pains à base de levain, je vais vous préparer un pain spécial une fois par mois.

Merci beaucoup pour votre intérêt!