BARABIO

LA BIO COMME ON L'ENTEND

Pour tous ceux qui n'ont jamais visité une boulangerie et qui souhaitent connaître le processus complet de fabrication du pain, une petite visite de la joyeuse entreprise «BARABIO» s'impose. Située à Ergué-Gabéric, plus précisément à Kervéguen, dans la campagne quimpéroise, la boulangerie est campée au beau milieu des champs qui fournissent une bonne partie des matières premières : seigle, blé et sarrasin sont produits sur place et stockés directement dans la meunerie attenante au fournil. Les grains sont broyés là, entre deux meules de pierre, et sont aussitôt tamisés de façon à obtenir une farine plus ou moins complète. La meunerie procure la juste quantité de farine pour les fournées du jour. Un procédé qui donne au pain une qualité incomparable, une saveur et une fraîcheur rarement obtenue ailleurs.

Youenn Le Gall à l'origine de Barabio

Du grain au pain...

L'histoire de BARABIO commence en 1981. Youenn Le Gall, alors âgé de 25 ans, reprend l'exploitation familiale et décide de cultiver les 15 hectares de terres achetées par son grand-père en 1922. «Mes parents et grands-parents étaient producteurs de lait et faisaient de la polyculture. Au début, j'ai gardé les vaches et continué l'activité de mes parents, puis j'ai voulu faire du porc...» Finalement, il fait le choix d'une exploitation céréalière - qu'il veut «bio» - et ne se laisse pas décourager par le voisinage qui lui dit que ça ne marchera jamais. «Pour moi, cultiver en bio me paraissait plus simple et les produits avec des têtes de morts utilisés par les agriculteurs ne me plaisaient pas du tout. J'ai de bonnes relations avec mes voisins, mais le fait de produire en bio les a remis en question, ça les dérangeait.» Youenn est têtu et fait à son idée, sans appui technique, mais avec la certitude d'être dans le vrai. «Ce qui m'a manqué le plus, c'est l'expérience et le recul. J'ai beaucoup testé, raté, recommencé. L'agriculture, ça rend humble. J'ai vite compris qu'en bio, il faut aller vers la prévention et privilégier les plants forts qui résistent aux maladies.»

En 84, il décide avec sa compagne de se lancer dans la boulangerie et construit son premier four à bois. Il fait le choix d'un pain à l'ancienne, au levain, sans additif et cuit au feu de bois. Ses produits plaisent et l'activité se développe, nécessitant une première embauche. Cohérent jusqu'au bout dans sa démarche artisanale, Youenn s'équipe en 85, d'une meule de granit. La boucle est alors bouclée : le grain cultivé en agriculture biologique est moulu sur place, à l'ancienne. Le pain est travaillé uniquement sur levain et cuit au feu de bois. L'entreprise se nomme alors «du grain au pain»

Bénédicte et Jan, en renfort

Au fil des ans, Youenn développe son exploitation qui passe de 15 à 40 hectares de cultures autour de sa meunerie. Son pain connaît un succès grandissant et il doit embaucher de plus en plus de monde. Tour à tour agriculteur, meunier, boulanger, entrepreneur... Toutes ces casquettes lui donnent le tournis. Il aime travailler la terre et produire, mais la partie gestion ne lui convient pas. Il cherche alors un responsable pour sa boulangerie, en vain. C'est lors d'une soirée dans un troquet du coin qu'il va trouver la solution. «Youenn et moi suivions les mêmes cours de breton et fêtions la fin de l'année, explique Bénédicte. Nous avons parlé de son affaire et le projet m'a tout de suite séduite.» Bénédicte et Jan, son mari, repren-

LE BARADOS

Laissez-vous tenter par le BARADOS (PARADIS en breton) qui porte si bien son nom avec ses amandes, noisettes et raisins... Grâce à son apport équilibré en céréales (farine T80), acides gras essentiels (grâce aux oléagineux), vitamines et sucres lents (avec les raisins secs), il est le pain idéal de tous les instants. Pour Youenn Le Gall qui a mis au point sa recette, le BARADOS est le «pain de la vie».

Les bretonnants verront un double jeu de mot puisque BARA-DOùS veut dire «pain doux» en breton.

Les consom'acteurs de Lorient peuvent désormais passer leurs commandes de pains par mail à l'adresse suivante: boulang-lorient-les7epis@orange.fr
Merci de commander la veille (en matinée) pour le lendemain.

Les avantages du pain au levain

BARABIO a fait le choix d'exclure la levure de toutes ses fabrications, même des pâtisseries. La décision de n'utiliser que du levain dans les produits va de pair avec l'esprit de l'entreprise : même si c'est plus difficile et même si c'est plus long, la qualité prime. L'avantage le plus immédiat du levain est bien entendu la saveur, nettement plus agréable et plus subtile que celle du pain à la levure. Autre avantage considérable : la conservation. Un pain au levain peut se consommer au-delà d'une semaine. Le pain à la levure, au contraire, rassit en une journée. D'un point de vue diététique, enfin, le pain au levain est préférable. L'acidification et le travail enzymatique effectués par les bactéries lactiques facilitent la digestion et - contrairement à ce qu'il se passe dans la fermentation à base de levure - décomposent la plus grande partie de l'acide phytique contenu dans les céréales complètes. Ingéré en trop grande quantités, cet acide, se combinant aux minéraux de l'organisme, en particulier le calcium et le magnésium, peut être cause de déminéralisation. La fermentation au levain s'impose donc pour les pains à base de céréales complètes.

nent la boulangerie en mars 2005. Ils ne connaissent alors rien à la fabrication du pain ni à l'agriculture biologique, mais adhèrent complètement au concept bien particulier de cette entreprise artisanale. Youenn, lui, est rassuré de voir que son travail sera respecté et perpétué.

BARABIO, le pain au naturel

Depuis sa conception, l'entreprise façonne ses pains de la même manière et utilise les mêmes ingrédients : levain naturel, eau du puits filtrée, sel de Guérande et farine bio fraîche broyée sur meule de pierre. La ferme est entièrement autonome en seigle et en sarrasin et produit à peu près 20% du blé pour ses farines. Les 80% restant viennent de chez Biocert avec qui Youenn a mis en place un système de stabilisation des prix qui permet à chacun de mieux gérer les crises «J'ai toujours acheté mon blé au même prix, un prix correct, souvent plus haut que celui du marché. Mais l'année dernière, quand les rendements ont été catastrophiques et que les prix ont flambé, j'ai continué d'acheter au même tarif et m'en suis bien sorti.»

Les graines d'épeautre viennent, elles, de chez Brice Le Cunff à Ploemeur dans le Morbihan (conf Epi-info N°2) et l'engrain est fourni par un producteur du Loiret.

A la meunerie, après avoir été trié et nettoyé, le grain est écrasé en une seule fois avec son germe, entre deux meules de granit, ce qui lui permet de conserver toutes ses valeurs nutritionnelles. La farine ainsi obtenue passe ensuite dans des tamis qui retiendront plus ou moins de «son» (l'enveloppe du grain). Cette opération va produire un taux de cendres plus ou moins élevé qui déterminera le type de farine obtenu* (voir tableau).

Les Types de farine

Type	Nom commun	Qté de farine pour 100 kg de blé	Taux de minéraux (en %)
T45	farine pour pâtisserie	65 kg	moins de 0,5
T55	farine blanche	75 kg	0,5 à 0,6
T65	farine bise	78 kg	0,62 à 0,75
T80	farine semi-complète	80 à 85kg	0,75 à 0,9
T110	farine complète	85 à 90 kg	1 à 1,2
T150	farine intégrale	90 à 98kg	plus de 1,4

À noter : les types de farine sont définis en fonction du taux de cendres (résidus minéraux) contenu dans 100 g de matière sèche. Par exemple, pour la farine T55 (la farine blanche la plus utilisée en France), le taux de cendre est 0,55 %. Plus le taux de cendres est faible, plus la farine est blanche.

LE 100% ENGRAIN (ou petit épeautre)

Faible en Gluten, fort en valeur nutritive

Si vous souhaitez réduire votre consommation de gluten, le 100% engrain est une bonne alternative. Ancêtre du blé, l'engrain est une variété encore plus rustique que l'épeautre qui pousse sur des sols pauvres et requiert jusqu'à 12 mois pour parvenir à maturité. Cette céréale a un faible rendement, est difficilement panifiable puisqu'elle contient peu de gluten, mais elle est d'une saveur incomparable et légère sur l'estomac...