

# Fournil "Au pain des abeilles"

## Des pains diététiques et savoureux

<i>Tous nos pains sont conduits aux levains, sans additifs Cultures et panification à Foussais-Payré, certifiées Ecocert Cuisson au feu de bois</i>	
<b>POP</b> (POPulation)  500g sur couche sauf (*) : en moule	Les <b>farines</b> sont issues d'un assemblage d'une première population de blés cultivés à Foussais-Payré et de blés anciens provenant de Vendée. Le <b>levain</b> est élaboré à partir de cet assemblage, de petit son et de seigle. Le <b>pain</b> obtenu est à la fois diététique (son digéré par les bactéries) et riche en saveurs (variétés des blés et ajout de seigle). Le blutage est comparable à celui d'une farine T110. Le POP se décline en : <ul style="list-style-type: none"><li>→ <b>POP Nature</b></li><li>→ <b>POP Courge / Tournesol</b></li><li>→ <b>POP Fruits Secs</b> (figues, raisins, noisettes)</li><li>→ <b>POP Cranberries / Choco / Noisettes *</b> (occasionnel)</li><li>→ <b>POP Noix *</b> (occasionnel)</li><li>→ <b>POP Ail / Olives</b> (occasionnel)</li></ul>
<b>Grand Epeautre</b> <b>Graines</b>  500g en moule	Le <b>grand épeautre</b> proposé est le <b>Oberkulmer</b> , une variété non hybridée, non modifiée par l'industrie moderne. Cette céréale largement cultivée au Moyen-Age en Europe a été délaissée pour le blé ; la tradition s'est davantage maintenue en Europe continentale notamment par les écrits de Sainte Hildegarde de Bingen. Le grand Epeautre est à la fois savoureux et rustique (on le distingue nettement du blé) mais également très digeste de par ses glutens spécifiques et non modifiés.
<b>Petit Epeautre</b> 600g en moule	Aussi appelé <b>engrain</b> , il n'a rien à voir avec le grand épeautre sinon qu'il nécessite un décorticage avant mouture. La farine obtenue est jaune, faible en glutens et riche en protéines. Le levain est élaboré à partir de petit épeautre ; le pain est savoureux et extrêmement digeste.
<b>Sarrasin-Riz</b>  500g en moule	Ce pain en moule au levain et aux farines de sarrasin et de riz convient aux intolérants aux glutens. Mais il est aussi apprécié par les adeptes des fameuses galettes bretonnes ! <ul style="list-style-type: none"><li>→ <b>Nature</b></li><li>→ <b>Raisins</b> (occasionnel)</li></ul>
<b>Crétois</b> 500g en moule	Pain plaisir, pain apéritif se mariant avec un petit fromage de chèvre, le Crétois est préparé avec du petit épeautre, du sarrasin/riz, des olives noires, de l'ail et des herbes de Provence. (occasionnel)
<b>Méteil Nature</b>  <b>Méteil raisins</b>	Le méteil est élaboré à partir d'un mélange seigle, froment et levain POP. Ce pain est rustique et riche en saveurs. <ul style="list-style-type: none"><li>→ <b>Nature</b> 800g en banneton (occasionnel)</li><li>→ <b>Méteil raisin</b>, 400 g sur couche (occasionnel)</li></ul>