

21 Le bon pain d'Alicia

Une jeune agricultrice de La Villeneuve-les-Convers, près de Baigneux-les-Juifs, produit du pain au levain chaque semaine depuis fin 2022.

Cultiver du blé, c'est bien, mais faire son propre pain avec, c'est encore mieux ! Alicia avait ce projet en tête et l'a mené à bien en rejoignant la ferme familiale située à La Villeneuve-les-Convers. La jeune femme de 27 ans a fait construire un fournil et s'est équipée comme il se doit pour fabriquer des bons pains au levain. Depuis les dernières fêtes de fin d'année, le « rituel » est le même chaque semaine : les clients passent commande avant le lundi midi et viennent récupérer leurs produits le mercredi entre 17 heures et 19 heures « En pratique, le levain est lancé le lundi soir, la fermentation est très longue avec une durée de 18 heures. Je pétris mes pâtes le mardi avant la cuisson du mercredi matin », informe Alicia Fournet. Ses pains sont également disponibles à la Fromagerie des Marronniers à Origny-sur-Seine et sur le marché de Semur-en-Auxois un dimanche matin sur deux.

Des nouveautés chaque mois

Trois pains sont constamment proposés avec un semi-complet d'1 kg, un pain aux graines de lin et de tournesol en 500 grammes et un pain complet, également de 500 grammes. À cette « gamme

fixe » s'ajoutent des originalités chaque mois : « en janvier, j'ai proposé des pains avec des graines de sésame. Du cacao et des pépites de chocolat avaient été incorporés dans les pains de février. En mars, j'avais opté pour de la noisette et des raisins. Les méteils étaient au menu d'avril, avec notamment du seigle. En mai, j'avais préparé du black bread, un pain noir avec du charbon végétal et des graines de tournesol. Et ce mois-ci, nous avons un pain sportif comprenant de la noix, des noisettes, de la figue et de l'abricot ! ».

Alicia Fournet ne manque pas d'idées et propose en ce moment des ficelles apéro avec des graines de moutarde et de l'Époisses.

Des clients fidèles

Les premiers mois d'activité d'Alicia Fournet sont prometteurs avec des clients réguliers venant de La Villeneuve et des villages voisins comme Baigneux-les-Juifs, Lucenay-le-Duc, Bussy-le-Grand ou encore Poiseulla-Ville. L'agricultrice rappelle que le pain au levain est plus digeste que ses homologues : les bactéries lactiques formées au cours de la fermentation lancent le travail d'acidification et donc de digestion. La fermentation



Alicia Fournet, il y a quelques jours, dans son champ de blé en variété Camp Rémy.

contribue aussi à dégrader en partie le gluten, qui peut poser des problèmes de digestion à certaines personnes. Alicia Fournet travaille avec la variété de blé Camp Rémy : « celle-ci était beaucoup cultivée dans les années quatre-vingt, les anciens la connaissent très bien. Certes, le rendement à la moisson est un peu moindre que les nouvelles varié-

tés, mais de bons résultats sont obtenus lors de la panification. Au début de mon activité, je m'étais testée avec plusieurs mélanges et la variété Armstrong, avec plus ou moins de succès ».

AG

Contact : 06 42 68 34 03.