

# Les Miches à Micha

Micro-fournil artisanal

N'allez plus à la boulangerie – c'est elle qui vient à vous ! Livraison à domicile, commande personnalisée, conseils de dégustation, créativité... Ici, tout est fait main, à partir de matières premières bio, locales et nobles, pour vous proposer des pains savoureux, sains et originaux.

*Ils nous font confiance :*

- [Le Curieux Orchestre](#) ;
- [Le V & B Nanterre](#) ;
- [SOSA](#), traiteur bio et éco-responsable à Paris ;
- [L'ENSCI – Les ateliers](#), pour les soutenances de leurs élèves ;
- Les grimpeurs de [Suresnescalade](#) ;
- L'association des jeux mathématiques du collège les Hauts Grillets.
- La communauté [Neve Shalom](#) ;
- Le [club d'aikidō de Nanterre](#) ;

Plus d'informations ou pour passer commande :

Tél : 06.63.35.43.14

Mél : [lesmichsamicha@gmail.com](mailto:lesmichsamicha@gmail.com).

Instagram : <https://www.instagram.com/lesmichsamicha/>

SIRET : 90464809400020

Dernière révision : 31/12/2023

# La carte

## Pain courant

*Baguette de tradition* – 1,25€, 300 g

Le classique, renommé mondialement, et respectant le décret « tradition » du 13 septembre 1993. Farine de trad' T65 bio, eau, sel, levain – et c'est tout ! Possibilité de façonner en épi, ou formes esthétiques (tresse, tabatière, auvergnat etc.). Un assortiment de pains-serviette individuels, tous façonnés différemment, est idéal pour donner un cachet « gastronomique » à vos soirées.

*Tradition céréales* – 1,50€, 330 g

La baguette de tradition, avec un assortiment soigneusement choisi de graines (lin, tournesol, soja, courge, millet, quinoa, sésame), ou simplement du sésame grillé... – voire, sur demande, avec des grains de cumin – un délice avec du fromage !

## Pains spéciaux – 500g, 5€<sup>1</sup>

*Pain complet*

Pain fabriqué à partir de farine complète de blé, dont on a gardé l'intégralité du grain. Riche en fibres et en nutriments, à l'indice glycémique bas, il sera excellent pour la santé.

*Pain de campagne*

Par opposition au pain blanc « des villes », nous proposons une variation sur ce thème central avec un pain typé, en mélange de farine de meule T80 et de farine de sarrasin, torréfiée avant pétrissage.

---

1. À l'exception des baguettes, tous nos pains sont pesés *a priori* à 500 g. N'hésitez pas à nous demander d'autres tailles, tout étant fait main !

*Pain de méteil*

Un pain aux origines humbles, quand on devait valoriser des terres de qualité moyenne en cultivant conjointement du blé et du seigle. Nous faisons/en livrons ici une version savoureuse, 50% T80 de blé, 50% de seigle semi-complète, à la fois digeste, à l'indice glycémique bas et gardant une identité forte de terroir.

*Pain brié*

Originaire de Normandie, c'est le pain des marins, qui se conserve plusieurs jours sans perdre de son fondant. Un pain à la mie serrée, à la croûte souple, lamée en forme de coque de bateau.

## Autres pains spéciaux – 6€

*Pain viking*

Un pavé riche en graines, à la mie brune et au cœur tendre, entre farines de froment, d'orge et de seigle. Un ingrédient secret est ajouté lors du pétrissage, découvrez-le et gagnez une baguette de tradition !

*Pavés en mélanges, sur base de pain de campagne*

Noix, figues, raisins sec et noisettes... Toutes les variations sont possibles.

*Pain du sportif*

Pain aux fruits secs et aux graines, idéal au petit déjeuner, au goûter ou après le sport : un mélange de farines nobles (sarrasin, orge, seigle et petit épeautre), de graines (tournesol, sésame, lins brun et jaune), de fruits secs (figues, abricots, cranberries, raisins secs, noisettes grillées), comme une tartine de muesli pleine d'énergie !

*Pain au maïs*

Un pavé généreux, à la mie dorée et à la croûte tigrée. La farine de maïs est torréfiée avant pétrissage, pour un délicieux goût de pop-corn, souligné par des graines de courge toastées, des billettes de maïs et une pointe de curcuma.

## Farines anciennes, semences paysannes – 7€

Tous ces pains sont préparés au levain uniquement, sur 36 heures de fermentation minimum. Les farines sont travaillées pures, pour retirer la quintessence aromatique et les spécificités de chaque semence.

### *Tourte de meule*

La farine est obtenue là en broyant les grains de blé une seule fois sous une meule de pierre, plutôt que classiquement en les éclatant par des cylindres successifs. Respectueux des arômes céréaliers, cela permet de garder toutes les saveurs et les qualités du blé, que l'on retrouvera directement dans le pain.

### *Pain au khorasan*

Apparue il y a 5000 ans en Mésopotamie, cette variété ancestrale de blé n'a jamais été modifiée ou hybridée ; elle offre un pain noble, naturellement riche en minéraux et à la douce saveur de noisette.

### *Pavé au petit épeautre*

Riche en protéines, pauvre en gluten, aidant la digestion, à l'indice glycémique très bas, rempli de minéraux... une céréale ancienne et noble, qui donne un pavé parfumé, à la mie dorée et lumineuse et au parfum reconnaissable entre tous de fruit sec toasté. Un pain d'exception.

### *Boule de campagne au blé rouge de Bordeaux*

Originaire du Gers, le blé rouge est une variété de blé rustique et ancienne qui avait quasiment disparue, pour être remise au goût du jour par quelques passionnés, sensibles à ses qualités boulangères, gustatives et nutritives, excellentes.

### *Tourte de seigle*

La Face Nord de la boulangerie ! 100% de seigle intégral, très riche en minéraux et en fibres, naturellement pauvre en gluten, fabuleusement aromatique, aux saveurs uniques et puissantes... Une dominante douce de miel, d'épices et de caramel tout d'abord, puis des notes plus acides qui charpentent la sensation générale, une croûte dure et sombre qui cache une mie humide et fondante...

## Brioche

Toutes nos brioches sont faites pur beurre, Isigny AOP. Outre le tressage à trois brins habituels, nous tressons nos brioches selon d'autres motifs plus esthétiques – tresses à un brin, deux, quatre, cinq brins ou plus, chiffres pour un anniversaire, visage de père Noël ou lapins pour Pâques, etc. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter !

*Brioche nature*, tressée ou en « Nanterre » – 6€, 500 g

*Brioche au chocolat* – 7€, 550 g

*Brioche individuelle*, tressée au sucre perlé ou au chocolat – 1,10€, 100 g

*Baguette viennoise nature* – 1,20€, 150 g

*Baguette viennoise au chocolat* – 1,30€, 160 g

*Petit pain au lait*, façonné en « picot » – 1,10€

*Kanelbullar* (roulé scandinave à la cannelle et cardamome) – 1,20€

*'Hallah*, aux deux sésames – 4€, 350 g

Délicieux pain moelleux avec une croûte croustillante et une mie tendre, proche de la brioche, c'est un pain traditionnel juif consommé lors du shabbat. Sans produits laitiers, il peut être mangé en toutes occasions.

*Babka à la cannelle* – 9€, 550 g

Brioche au beurre, tressée et originaire de Pologne, étymologiquement « grand-mère », fourrée ici avec une pâte à la cannelle et à la cardamome, rappelant celle des Kanelbullar scandinaves. Au choix, on pourra y ajouter également des amandes effilées ou du chocolat pour plus de gourmandise !

*Pompe à l'huile / pompe au beurre* – 8€, 6-8 pers.

Galette briochée typiquement provençale, parfumée à l'eau de fleur d'oranger, réalisée pour le réveillon de Noël et faisant partie des 13 desserts traditionnels.

## Viennoiseries

Toutes nos viennoiseries sont faites pur beurre, Isigny AOP.

*Croissant*, façonnés courbés, à la main – 1,10€

*Pain au chocolat*, trois barrettes de chocolat par pure gourmandise iconoclaste<sup>2</sup> – 1,10€

*Pain aux raisins*, avec possibilité d'aromatiser au rhum – 1,30€

*Pain suisse* au feuilletage orthogonal, façon Cédric Grolet – 1,30€

*Mini-viennoiseries* – 0,70€

Mini-croissants et pains au chocolat, pour le team-building lors des morning meetings en présentiel, ou pour soudoyer vos amis et les remercier de vous aider à déménager un samedi matin !

## Doux mélanges

*Pain au cacao* – 3,50€, 300 g

Une gourmandise qui saura remplacer la viennoiserie d'un goûter : vrai pain pétri avec une pâte de cacao et des morceaux de chocolat, il sera délicieux tiédi, lorsque le chocolat est encore fondant... et permettra d'en finir avec le débat « pain au chocolat / chocolatine » !

*Pain à la pistache* – 3,50€, 300 g

Sur base de tradition, pétrie avec une pâte à pistache maison, des pistaches grillées, abricots secs et cranberries. Une mie verte, étonnante et savoureuse, des pistaches craquantes et le sucré des fruits secs, un régal au goûter, pour une gourmandise unique !

---

2. Nous proposons également des chocolatines, pour nos amis de la diaspora occitane.

## Spécialement pour l'apéritif

### *Grignette* – 3€

Une baguette de tradition entière, généreusement fourrée, l'idéal pour vos apéritifs – compter ½ par personne. Passez-les simplement 3 minutes au four puis découpez-les aux ciseaux en bouchées avant de servir, elles ne feront pas long feu !

Chorizo/paprika fumé, lardons, olives/herbes de Provence, tomates séchées/pignons de pin, pomme/camembert, chèvre/miel, pesto au basilic frais du jardin, mozzarella ou raclette grillée/cumin... Possibilités infinies !

### *Préfou* – 4€, 300 g, pur beurre aillé.

### *Focaccia* – 22€

Une plaque de 1,5 kg, avec du romarin incorporé dans une pâte fondante et épaisse ; tomates cerises ou séchées, mozzarella, jambon de Parme sur demande (supp. 3€).

### *Samoussas* – 1,25€

Triangles de feuille de brick maison, sans huile de palme, pliés à la main, farcis et frits. Différentes saveurs : légumes croquants et curry, chèvre-épinard, crevette, poulet-coco, boeuf... Parfait pour l'apéritif !

### *Crackers de levain* – 4€, 150 g

Plutôt que de servir des habituels biscuits apéritifs, pourquoi ne pas vous laisser surprendre par cette recette saine, digeste et savoureuse ? Réalisés exclusivement à partir de Zoë, le levain de blé de 5 ans maintenant, et agrémentés de fleur de sel et d'herbes de Provence, qui équilibreront l'acidité délicate et caractéristique du levain, ils se garderont sans soucis trois jours dans leur joli sachet !

## Autres gourmandises

*Pain de mie*, de qualité boulangère — 500 g

Façonné en pavé pour des canapés, ou bombé pour des croque-monsieur.

*Nature* — 4€

*Aux graines* — 6€ : Pour plus de caractère.

*Pointe de seigle et figues séchées* — 6€ : fondant, légèrement sucré, savoureux et délicieux pour des toasts ou des canapés raffinés !

*Bretzels*, nature, au gros sel ou au sésame — 1€

*Buns* — 1,50€, *mini-buns* — 0,70€ (qté mini : 10)

Légèrement briochés, pour les burgers maison. Sésame, blanc ou noir, en topping.

*Pâte à pizza* — 4,50€, 500 g

Il n'y a plus qu'à l'étaler, la garnir et la réchauffer ! Livrée fraîchement pétrie pour une utilisation dans la journée, ou surgelée.

*Pain sans gluten* — 8€, 600 g

Confectionné exclusivement avec des farines dépourvues de gluten — riz, pois chiche, sarrasin, quinoa ; mélange maison de graines toastées.

*Galettes des rois*

Pâte feuilletée 100% maison, beurre AOP de Charente ; la frangipane est pure crème d'amandes (pas d'arômes artificiels), amandes bio, avec une pointe d'éclats d'amandes torréfiées pour la texture.

20€ pour 4-6 pers. ; 28€ pour 6-8 ; 35€ pour 8-10 ; 40€ pour 10-12 personnes.



## Créations personnelles

*Baguette aux légumes* – 3€, 300 g

Une baguette de tradition surprenante, aromatisée aux légumes de saison.

*Pain à la spiruline* – 8€, 500 g

Un pain résolument *healthy*, pur levain infusé aux paillettes de spiruline, à la mie fondante et parsemé de pollen en pelote. La spiruline est une micro-algue douce, qualifiée de «super-aliment», bourrée de fer, de protéines et de vitamines, aux effets anti-oxydants reconnus. L'OMS l'a déclarée en 1974 « le meilleur aliment pour l'humanité au 21<sup>e</sup> siècle », et l'Unesco « l'aliment idéal et le plus complet de demain ». Notre spiruline provient de la seule ferme à spiruline bio française, dans la Drôme.

*Boule curcuma / noisette* – 8€, 500 g

Sur base de meule, une boule de pain au levain qui aura fermenté pendant 30 heures avec du curcuma moulu, donnant une mie jaune et épicée, relevée de brisures de noisettes grillées.

*Pain à la châtaigne* – 8€, 500 g

Naturellement sucrée, la farine de châtaigne va libérer des arômes doux et délicats, soulignés par des éclats de marrons à l'intérieur !

*Pain sans sel* – 7€, 500 g

Sur une base de farine bio intégrale, un pain complet idéal pour une alimentation saine et pauvre en matière grasse, rassasiant et plein de fibres. Garanti sans sel, l'ajout de céréales grillés et sa fabrication en fermentation lente lui permet d'être très goûtu !

*Croissants bicolores* – 1,75€

Bleus, verts, rouges, jaunes... dites-nous votre couleur préférée ! Tous nos colorants sont naturels.

*Cruffins* – 2€

Un mélange moderne entre le croissant et le muffin, nature ou fourré de chocolat, de crème pâtissière, de caramel beurre salé (tout maison évidemment)...

Spécialité de la maison, fourrage pâte à pistache grillées et ganache au chocolat et noisettes toastées, entre chaque feuillet !

*Quiches* – En fonction des parfums

Sur une pâte brisée ou sablée, à la farine de meule, de blé complète ou de sarrasin (pour un indice glycémique encore plus bas et sans gluten), des quiches maison, entièrement personnalisables, avec toujours des produits bio, locaux, et la générosité qui nous caractérise !

## Pains de saison

En lançant ce projet, mon souhait a toujours été de proposer une autre idée de la boulangerie, à l'image de mes pains : quelque chose de vivant, qui changerait avec le temps. Il y a donc fréquemment, toutes les deux semaines environ, un nouveau pain mis à l'honneur, souvent spécial et exclusif, ancré dans la saison !

Quelques exemples :

*Pain de printemps* – 7€, 500 g

Spécialement pour l'arrivée du printemps, une fleur de cerisier, à la mie rosâtre, cerises séchées et grains de pollens fondants sur la langue.

*Pain à la citrouille* – 8€, 500 g

Un pain avec de la véritable purée de citrouille fraîche, agrémenté de graines de courge – une mie sucrée et rose-orangée, au goût de muscade, parfaite pour Halloween !

*Pain d'automne* – 7€, 500 g

Un pain forestier et automnal, aux figues, abricots, raisins, noix, noisettes et miel de châtaigner. Un délice pour soutenir des fromages de caractère.

*Tourte seigle / citron* – 8€, 400 g

Une tourte au seigle intégral, avec un trait de jus de citron et des zestes additionnés à la pâte, qui rafraîchiront la dégustation en rééquilibrant l'ensemble des notes aromatiques. Une combinaison unique, excellente pour accompagner un plateau de fruits de mer.

*Tradition céréales au cumin* – 6€, 500

Sur une base de tradition aux graines, une boule agrémentée de cumin en grains qui aura commencé à infuser dès le rafraîchi du levain. Un délice avec la raclette, qui fera oublier les pommes de terre !

*Pain d'épices* – 20€ / kg, taille personnalisable (500, 750, 1kg)

Recette traditionnelle de Reims, avec les épices macérant dans le miel depuis plusieurs mois ; 50% pur miel bio de Savoie, de la farine de seigle complète, des épices... et c'est tout. Pour un produit préparé sans sucres ajoutés, sans œufs, sans lait et sans beurre, sa texture fondante et ses arômes onctueux vous surprendront.

Au choix : nature, dés de figues séchées et amandes, paillettes de chocolat et noisettes grillées, brisures de spéculoos, ou pelotes de pollen (supp. 2€/kg).

# Le concept

Enthousiasme et sincérité, les maîtres-mots qui nourrissent notre travail – l’enthousiasme de tester, d’expérimenter, de redécouvrir d’anciennes méthodes et de créer de nouvelles façons de fabriquer du pain, d’imaginer de nouvelles recettes ; et la sincérité dans le travail, être entièrement à sa tâche, à la fois dans choix des matières premières et dans en respectant leur rythme de transformation. Plutôt qu’une démarche de volume et de production effrénée et précipitée, nous préférons célébrer le temps qui passe et le laisser faire son œuvre, afin de sublimer les ingrédients et permettre à chaque farine d’exprimer toute leur puissance aromatique. Nous ne travaillons qu’en fermentation lente et uniquement au levain (Zoë, notre levain de blé, a maintenant cinq ans !), avec des produits bio et notamment des farines nobles, produites et moulues localement (Eure, Beauce, Normandie), pour façonner des pains savoureux et parfumés, sains et digestes.

Passionné de boulangerie depuis un hasard aléatoire de 2018 où l’envie est venue d’essayer d’en faire, j’approche la panification comme les arts martiaux que j’enseigne : une vraie discipline, mêlant rigueur, précision, technique, créativité, sensations et patience. Entré à l’École de Boulangerie de Paris en 2021, major de promo en 2022 j’ai notamment travaillé pour Thierry Meunier, Meilleur Ouvrier de France à Boulogne, avant de chercher une démarche qui me correspondait plus, et qui, à mon sens, manquait dans la plupart des boulangeries de quartier : pas de personnalisation possible, pas de traçabilité ni d’assurance sur la provenance des farines, pas de conseil à l’achat, un soin limité apporté à chaque pièce, et un gâchis alimentaire incommensurable. Plus généralement, un lien très limité entre le client et la boulangerie – c’est lui qui vient à elle.

*A contrario*, nous proposons ici une nouvelle manière de consommer du pain : une offre à la commande, personnalisée, avec une assurance de qualité des matières premières, un travail sur le goût et la santé du produit fini, et des « tests » en permanence, avec un lien direct avec vous. Tous nos pains, brioches et viennoiseries sont faits main, à la pièce ; tous vendus avant

fabrication, il n'y a aucun gâchis<sup>3</sup>; et nous vous proposons de vous livrer directement, chez vous ou en points de distribution, votre commande!

Travaillant exclusivement au levain, nos pains sont à la fois excellents pour la santé, de vrais aliments rassasiants, et se conserveront facilement, dans un torchon, pendant plusieurs jours à l'air libre. Réalisés sans aucune congélation, vous pourrez également les garder plusieurs mois au congélateur, en sortant une tranche quand l'envie se fera trop pressante...

Enfin, dans une démarche de partager notre passion, nous proposons régulièrement des échantillons de découverte, pour que chacun explore de nouvelles saveurs et crée son goût. Enfin, nous organisons des ateliers d'initiation ou de perfectionnement pour apprendre à faire du pain, des brioches ou des viennoiseries, dans une cuisine non-professionnelle, en expliquant les principes techniques sous-jacents. Ainsi, après une demi-journée de formation, vous serez fins prêts pour sortir votre propre fournée de baguettes et de croissants!

## Comment commander ?

Alors comment ça se passe ? Vous pouvez passer commande **jusqu'à midi la veille de votre demande**. Cela nous permet d'apporter tout le soin nécessaire à vos pains.

Vous pouvez choisir à partir de notre carte, ainsi qu'en vous demandant conseil directement – quantités, accords avec votre repas, conservation, etc. Tous nos pains sont faits mains, et donc entièrement personnalisables au gré de vos envies (votre création se retrouvera peut-être dans notre carte!).

Au choix, vous pouvez venir récupérer votre commande au micro-fournil à Suresnes, ou vous les faire livrer en région parisienne. Plusieurs points de retrait sont également organisés dans la semaine.

Vous pourrez trouver des photos des réalisations sur instagram : <https://www.instagram.com/lesmichsamicha/>. N'hésitez pas à nous suivre pour découvrir des créations originales tout au long de l'année, comme par exemple un véritable pain d'épices pur seigle et miel à la période de Noël, des galettes des rois revisitées en tourbillon de pâte à croissant, des brioches en forme de cœur pour la saint-Valentin, des fleurs de cerisiers pour l'arrivée du printemps, des pains verts pour la saint-Patrick. . .

Pour tout renseignement ou commande : 06.63.35.43.14 ou par mél : [lesmichsamicha@gmail.com](mailto:lesmichsamicha@gmail.com). À bientôt !

---

3. Depuis l'ouverture en juillet 2022, nous n'avons jeté aucune denrée alimentaire!

# Box et abonnements

Pas le temps d'aller à la boulangerie ? Un événement particulier à fêter, et vous cherchez du bon pain à déguster ? Un match à la télé et vous n'avez plus le goût des pizzas des grandes chaînes ? Nous vous proposons là quelques box, à personnaliser comme bon vous semble évidemment :

## *La box apéro entre amis (pour 10 pers.)*

4 grignettes ;  
1 pain à la soupe ;  
1 plaque de focaccia ;  
2 gros pains de campagne tranchés ;  
À venir chercher directement au fournil :  
→ 45 €

## *Un brunch dominical entre amoureux*

2 croissants ;  
2 pains aux raisins ;  
2 pains au cacao ;  
1 brioche tressée en forme de cœur ;  
Livré chez vous au petit matin :  
→ 20 €

## *Le kit petit-déjeuner en surgelé<sup>4</sup>,*

Pour avoir des viennoiseries faites maison, sans bouger de chez soi  
10 croissants pur beurre ;  
10 pains au chocolat ;  
1 brioche à faire pousser ;  
Livré chez vous :  
→ 30 €

## *Panier de dégustation*

(idéal pour les soirées vin / fromage)  
1 miche de campagne ;  
1 pain d'automne ;  
1 pavé viking ;  
2 flûtes aux graines & cumin ;  
À venir chercher directement au fournil :  
→ 25 €

---

4. Plus qu'à faire pousser les viennoiseries, entre 3 et 4 heures à 26-28°C (dans un four éteint, avec une casserole d'eau chaude par exemple). Les dorer avec un pinceau, puis cuire à 175°C. Vous aurez une notice dans le colis pour savoir comment faire pousser et cuire les produits, comme un professionnel !

Une envie de brunch hebdomadaire, ou d'un quatre-heures sain et savoureux? Vous aimez avoir tous les jours du pain frais, cuit au plus près de votre dégustation, et livré devant chez vous? Nous vous proposons des commandes récurrentes, entièrement personnelles, pour vous accompagner chaque semaine! Toutes les compositions vous sont propres, et vous pourrez moduler les quantités ou les produits à l'envi. Notre manière de travailler, respectueuse des matières premières, sans additifs ni conservateurs, permet à nos pains de se conserver sans problème pendant plusieurs jours, simplement sous un torchon. Confectionnés uniquement à partir de produits simples et frais, vous pourrez également les congeler sans problème, et les ressortir quand vous le souhaitez.

Plusieurs exemples :

*Pour du bon pain toute la semaine*

3 baguettes de trad ;  
1 tourte de meule ;  
2 pains de campagne aux noix ;  
1 brioche tressée ;  
1 pain de mie au seigle ;  
Livré en région parisienne, 1x/sem :  
→ 25 € (soit 10% d'économie)

*Le goûter des gourmands*

2 croissants ;  
2 pains au chocolat ;  
2 cruffins chocolat / pistache ;  
4 bretzels au sésame ;  
Livré chez vous, proche Suresnes,  
lundi, mercredi et vendredi après-midi :  
→ 35 € / sem (soit 20% d'économie)

*Box « découverte »*

Une boule de 500g d'un pain nouveau, atypique, original – tourte de seigle, petit épeautre, khorasan, viking, etc.  
À venir chercher directement au fournil ou en point de distribution :  
→ 40 € / mois (soit 20% d'économie)

*Le petit-déjeuner team building*

10 mini-croissants ;  
10 mini-pains au chocolat ;  
10 brioches tressées individuelles ;  
10 boules aux pépites de chocolat ;  
Livré directement en open-space  
→ 35 € (soit 15% d'économie)

Pour plus d'informations, de demande de renseignements ou pour tout simplement commander, 06.63.35.43.14 ou par mél : [lesmichsamicha@gmail.com](mailto:lesmichsamicha@gmail.com).  
À bientôt !

# Les cours

En plus de commander nos pains, nous vous proposons d'apprendre à les faire ! À chaque fois, le cours sera entièrement personnalisé, en fonction de vos envies et connaissances préalables. Nous pourrions plonger dans la chimie organique et la techno boulangère, voir plusieurs techniques, partager des conseils pour organiser au mieux sa journée, comprendre ce qui rend un pain sain et digeste... Nous pourrions également nous déplacer chez vous, pour que vous puissiez en toute simplicité répéter directement ce que vous avez appris lors de votre atelier !

Les matières premières et le matériel sera mis à disposition, et vous repartirez avec votre production. Sur demande, nous pouvons également prévoir l'achat de matériel de professionnel (balance, corne, coupe-pâtes, lames, moules, etc.). Comme pour notre production, les matières premières sont bio ou issues de l'agriculture biologique, produites localement et de qualité reconnue.

Quatre ateliers de base :

- *Pain courant* : apprendre à fabriquer du pain blanc ou de tradition, en direct, en pousse contrôlée et en détente retardée. Apprendre à façonner en baguettes, épis, boules, et différentes formes régionales ; grignettes et flûtes apéro.
- *Pains spéciaux* : apprendre à fabriquer des pains spéciaux et notamment pains viennois, pain de mie, pain complet ou pain de campagne. Apprendre à façonner en boules, bâtards et différentes formes régionales (tabatières, auvergnat, pain d'Aix).
- *Brioche* : apprendre à fabriquer des pains au lait ou des brioches. Apprendre les différentes tresses (1, 2, 3, 4, 5 branches), navettes, pains picots, animaux.
- *Viennoiseries* : apprendre à fabriquer des croissants, pains au chocolat, pains au raisin ou pains suisses.



Pour les apprentis déjà expérimentés, nous pouvons mettre en place des ateliers plus avancés, comme par exemple :

- *Pain au levain* : comprendre les différences au niveau chimique entre le levain et la levure, et les spécificités de travail que cela implique.
- *Farines non-panifiables* : pains au maïs, sarrasin, pain sans gluten... Technique de l'empois d'amidon.
- *Viennoiseries avancées* : croissants bicolores, pains suisses façon Cédric Grolet, cruffins, New York rolls...
- *Techniques de préfermentations* : poolish, pâte fermentée, etc. Application sur une focaccia avec poolish de 24 à 48 heures.

Chaque atelier dure environ une demi-journée. Il est possible, pour une expérience plus complète et bien plus gratifiante, de suivre deux ateliers sur deux demi-journées consécutives. Outre la possibilité de gérer de bout en bout la fabrication de deux pâtes différentes, cela permet d'expérimenter directement les principes de pousse contrôlée et de fermentation lente, qui amènent un développement supplémentaire des arômes, et un pain beaucoup plus digeste. Tout cela peut amener à un brunch ou une soirée pour présenter et déguster ses produits !

Compte tenu du caractère très personnel et interactif de chaque atelier, nous nous limitons à enseigner à un ou deux apprentis maximum à la fois. Aucun prérequis n'est nécessaire, et nous nous adapterons à vos envies, à votre intérêt et à votre curiosité. Sur demande, ces ateliers peuvent être déclinés pour les enfants, afin de leur faire découvrir ce métier, les faire manipuler les pâtes, du pétrissage à la cuisson de leur première baguette !

Pour plus d'informations, de demande de renseignements ou pour tout simplement réserver un créneau, 06.63.35.43.14 ou par mél : [lesmichsamicha@gmail.com](mailto:lesmichsamicha@gmail.com).

## Quelques photos



Bretzels au sésame



Une journée classique !



Pain au khorasan



Pavé au petit épeautre



'Hallah aux deux sésames



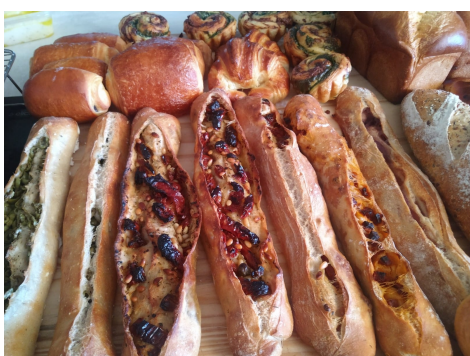
Père Noël brioché



Pain Viking



Cruffin et pain à la pistache



Grignettes apéro



Focaccia tomates, olives et romarin





Feuilletage et triple barrettes!



Cruffin chocolat / pistache



Pain de campagne personnalisé pour A.



Les premières brioches de C., suite à un cours