

## C'est fait comment ?

### Un travail artisanal

Les produits sont réalisés sur place avec tout le temps nécessaire, pour un travail de qualité.

### Des matières premières issues de l'agriculture biologique

Elles sont choisies pour leurs qualités, pour les liens tissés avec les petits producteurs et pour leur proximité géographique.

### Des farines issues de variétés anciennes

sur meule de pierre. Elles ont la part belle pour leurs saveurs subtiles, leurs qualités nutritionnelles. Leur gluten fragile est mieux adapté à la digestion et elles contribuent à la préservation de la biodiversité.

### Des levains naturels

Les pains sont réalisés à base de levains naturels\*, issus de la fermentation spontanée et lente d'un mélange d'eau et de farine.

\* sauf les pains à base de farines naturellement sans gluten.

**Un pétrissage court**, à vitesse lente, pour éviter la suroxydation de la pâte et en préserver la structure et les arômes.

**Une fermentation longue** pour développer toutes les qualités du pain au levain naturel.

**Une eau filtrée** et équilibrée grâce à un filtre à charbon à très haute densité.

**L'adhésion à ENERCOOP**, un fournisseur d'électricité verte.

**Le don des invendus** à des associations solidaires.

## C'est où ?

### Vente au fournil

Le fournil est ouvert les vendredis de 16h30 à 19h30.  
**Bousselat - 87380 Saint-Germain-les-Belles**  
GPS : N 45°35.448' / E1°29.477'



**Vente aux Jardins de Pan** (Saint-Vitte-sur-Briance)  
**Vente au Panier de Germaine** (Magnac-Bourg)

Et d'autres points à venir...

## C'est surtout...

### Sur commande

Par mail : [lepaindepomme@gmail.com](mailto:lepaindepomme@gmail.com)  
Par téléphone : 07 69 65 99 27  
(en indiquant votre nom)

Merci de commander avant mercredi minuit pour la préparation des levains.

Merci et au plaisir de vous accueillir !

[www.lepaindepomme.fr](http://www.lepaindepomme.fr)  
[www.facebook.com/lepaindepomme](https://www.facebook.com/lepaindepomme)

## C'est quoi ?

### Le Pain de Pomme est une boulangerie biologique artisanale

qui propose des pains au levain naturel en fermentation longue pour une alimentation saine et nutritive. Elle allie le plaisir des papilles à un engagement local pour un avenir durable.

### Le pain au levain naturel :

- Des saveurs et des arômes développés
- Une meilleure digestibilité
- Une conservation prolongée
- Des qualités nutritionnelles améliorées



## C'est qui ?

Une éducatrice devenue boulangère, formée à l'Ecole Internationale de Boulangerie, et qui souhaite désormais **faire du pain pour créer un autre lien !**

## Les pains classiques

### • LE CAMPAGNE NATURE

Farine blé T80, levain seigle, sel marin non raffiné.

Pain de campagne (pain bis, pain 1/2 complet) en masse, apprécié pour le croquant de sa croûte et le moelleux de sa mie. Se décline aussi en petit ou grand pain moulé, nature ou avec topping (sésame, pavot ou tournesol).

### • LE CAMPAGNE GRAINES

Farine blé T80, levain seigle, sel marin non raffiné, graines courge, tournesol, lin brun, sésame.

Les graines apportent un complément nutritif, gustatif et de texture. Il est recouvert de flocons d'avoine.



## Les pains spéciaux

### • L'ALLEMAND 6 GRAINES

Farine seigle T170, farine blé T80, sel marin non raffiné, levain seigle, graines courge, tournesol, lin brun, lin doré, flocons d'avoine.

S'inspire du « Sechskornbrot », pain du sud de l'Allemagne, dense, particulièrement aromatique avec une excellente conservation.

### • L'ALPIN

Farine de khôrasan, farine de petit épeautre, levain de seigle, sel marin non raffiné.

Ce pain à base de farines intégrales associe les richesses du khôrasan aux vertus du petit épeautre.

### • LE 100% PAYSAN LE 100% PAYSAN GRAINÉ

Farine blé paysan T80, levain de seigle, sel marin non raffiné. Graines : sésame, lin brun, tournesol, courge

Pain produit avec la farine de Laurent Pénicaud - Terra Libra - à Linards. Elle est issue de la culture ses blés anciens, non inscrits au catalogue officiel des semences. Les blés anciens contiennent du gluten mais il est plus digeste car plus faible que les blés modernes.

### • LE NOYER

Farine blé T80, levain seigle, noix, sel marin non raffiné.

Riche en magnésium, en vitamine B et E, ainsi qu'en fer, en calcium, en oligo-éléments, la noix est un fruit très intéressant sur un plan nutritif.



### • LE RANDONNEUR

Farine blé T80, levain seigle, sel marin non raffiné, amandes, noisettes, noix cajou, figues, abricots, canneberges, raisins sultanines.

Très richement garni en fruits à coque et fruits secs, ce qui en fait un pain nutritif, réconfortant pour les sportifs. Idéal pour un goûter ou un petit-déjeuner.

### • LE RIZ SARRASIN

Farine riz, farine sarrasin, psyllium, levure fraîche, levain riz, sel marin non raffiné, huile olive.

Naturellement sans gluten.

### • LE RIZ SARRASIN GRAINÉ

Farine riz, farine sarrasin, psyllium, levure fraîche, levain riz, sel marin non raffiné, huile olive, pavot, tournesol, sésame, lin brun.

Naturellement sans gluten.



## SUR LE POUCE (SUR ROULEMENT)

### • LA FOCACCIA

Farine blé T65, flocons de pomme de terre, sel marin non raffiné, levure fraîche, levain blé, huile d'olive.

Pain plat italien avec une texture moelleuse grâce à l'ajout d'huile d'olive lors du pétrissage. Sert de base pour des sandwiches.

### • LA PIZZA ROMANA

Farine blé T65, huile olive, levure fraîche, sel.

Incarné le renouveau de la pizza de qualité et renoue avec la tradition de la pizza comme pain plat accommodé simplement d'ingrédients frais de saison.

### • LES GALETTOUS

Farine sarrasin, farine blé T65, gros sel marin non raffiné, levure fraîche, pomme de terre.

En Limousin, ils accompagnaient traditionnellement les plats en sauce. De nos jours, sont surtout servis à l'apéritif, tartinés de grillons, roulés et découpés en tronçons. Peuvent aussi se manger garnis comme une galette bretonne.

### • LES BUN'S

Farine T65, lait, sel marin non raffiné, sucre canne blond, levure fraîche, pâte fermentée viennoise, beurre.

Originaire d'Hambourg, ce petit pain rond et moelleux sert de base pour les burgers.



### • LE PAIN DE MIE

Farine blé T65, lait, sucre blond de canne, sel marin non raffiné, levure fraîche, levain blé, huile olive, beurre.

Pain très légèrement sucré caractérisé par son absence de croûte et le moelleux de sa mie.

### • LES FOUGASSES

Farine blé T65, sel, levain seigle, huile d'olive. OLIVES, TOMATES SÉCHÉES, HERBES DE PROVENCE / ROQUEFORT, NOIX, FIGUE / CHÈVRE, MIEL, NOISETTES

Originaire de Provence, la fougasse est un pain plat, alvéolé et ajouré. Pain facile à partager et à rompre, idéal pour un apéritif ou à manger avec une soupe ou une salade.



## Les brioches

### • LA VENDÉENNE TRESSÉE

NATURE (farine blé T65, sucre canne blond, sel marin non raffiné, œufs, beurre, crème fraîche, levure fraîche).

AUX 2 CHOCOLATS (pâte nature, pépites chocolat noir, pépites chocolat lait).

AUX FRUITS CONFITS (pâte nature, fruits confits).

### • LES BRIOCHETTES

NATURE / AUX 2 CHOCOLATS / AUX FRUITS CONFITS.

### • LA POMPE PROVENÇALE

Farine blé T65, sucre canne blond, sel marin non raffiné, levure fraîche.

HUILE ESSENTIELLE VERVEINE / FLEUR D'ORANGER, ANIS VERT. Pour 8, pour 4 ou individuelle (la pomponette).

Pain plat brioché, légèrement sucré et délicatement parfumé à l'huile d'olive. Fait traditionnellement partie des 13 desserts du Noël provençal.



## Les biscuits

### • LES CANTUCCINI

Farine blé T65, sucre canne blond, beurre, miel, œufs, poudre levante, amandes.

Biscuits secs aux amandes, originaires de Toscane.

### • LES CANISTRELLI

Farine blés T65, sucre canne blond, vin blanc, huile olive, poudre levante, anis vert, sel marin non raffiné.

Biscuits secs, sucrés et cassants, typiques de la Corse, à base de vin blanc et huile d'olive.



### • LES SABLÉS LIMOUSINS

Farine sarrasin, farine châtaigne, beurre de coco, sucre canne blond, sel marin non raffiné, poudre levante, pépites chocolat noir.

A base de farines du Limousin. Naturellement sans gluten.

### • LES SABLÉS SÉSAME

Farine blé T65, beurre, sucre canne blond, sel marin non raffiné, œuf, sésame.

### • LES ROCHERS COCO

Noix de coco, blanc d'œuf, sucre canne blond.

Naturellement sans gluten.



## mais aussi...

### • GRESSINS

Farine T65, sucre blond de canne, sel, huile olive, levure fraîche.

Petit pain sec et long originaire de Turin en Italie. Se mange comme amuse-gueules à l'apéritif.

### • BOULES D'ÉNERGIE

Petites, rondes, gourmandes et ultra saines, les Boules d'énergie sont des petites collations idéales pour booster l'organisme. Totalement crues, sans sucres ou matières grasses ajoutés, à base de fruits secs ou à coque, de céréales, de graines.

### • GRANOLA

Mélange de graines, d'oléagineux, de flocons de céréales, de sucres naturels (parfois). Se mange accompagné de lait ou de yaourt au petit-déjeuner ou en grignotage.



## et d'autres choses encore...

au gré des saisons et des envies...