



# MITRON

## BAKERY

---

LA BOULANGERIE ARTISANALE,  
ENGAGÉE & DURABLE

PAR MAURO COLAGRECO

## **MITRON BAKERY**

**Une histoire de femmes et d'hommes producteurs, artisans-boulangers,  
mitrons ou commerçants, qui font vivre  
les valeurs et le savoir-faire de la boulangerie véritablement respectueuse.**



## MITRON BAKERY

---

Fondée en 2019, par Mauro Colagreco, **MITRON BAKERY est une boulangerie artisanale, engagée et durable** proposant du **pain vivant et des spécialités régionales** – notamment mentonnaises – toutes aussi nutritivement intéressantes.

Avec son moulin et son fournil, tous deux situés à Menton, la boulangerie du chef triplement étoilé, ambassadeur UNESCO en faveur de la biodiversité, propose une nourriture issue de farines fraîches, moulues sur meule de pierre Astrié, à partir de **blés anciens nourrissants, naturellement digestes et parfumés, cultivés sur sols vivants en agriculture biologique.**

Détenteurs des savoir-faire artisanaux les plus aboutis, les mitrons – boulangers – œuvrent chaque jour au cœur du village azuréen pour préserver le capital nutritionnel et organoleptique de chaque variété de blés paysans proposés, et **contribuent ainsi activement à la sauvegarde du patrimoine culturel et culturel.**

Installée au 8, rue Piéta à Menton, dans l'ancienne boutique "Au Baiser du Mitron", lieu emblématique de la région, la première des boulangeries de MITRON BAKERY dispose de **son propre fournil** et d'un **four à bois ancestral datant de 1906**, caché dans les ruelles du vieux Menton.

# L'IMPORTANCE DU PAIN

---

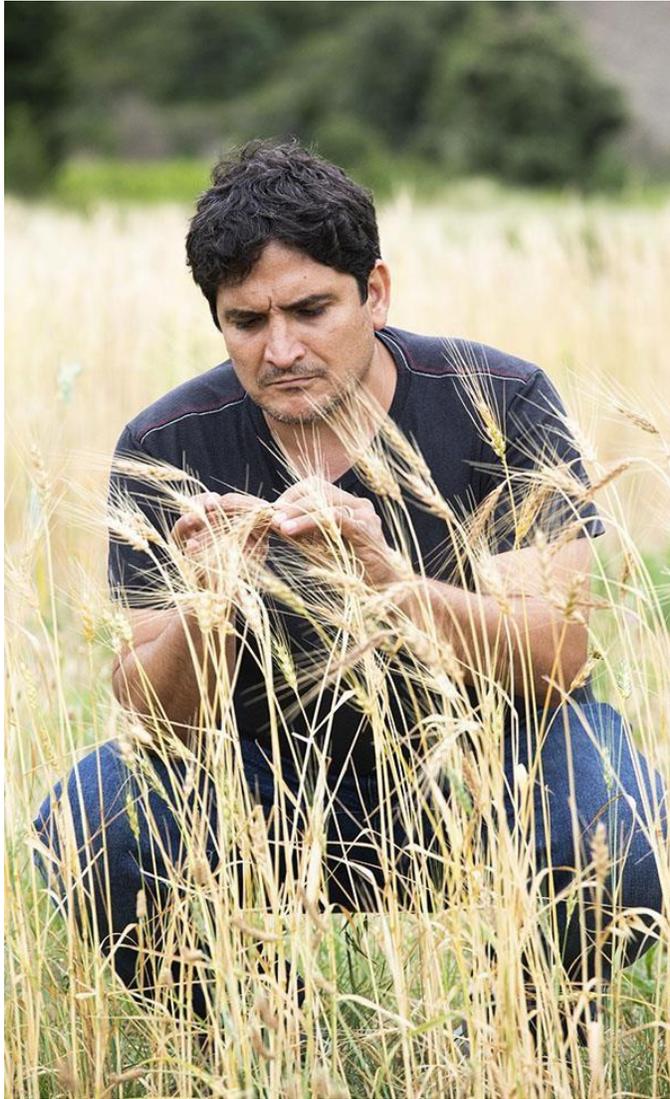
Symbole de partage et de respect, le pain est un aliment universel depuis plus de 10 000 ans. Il a accompagné l'histoire de l'Homme dans toutes les cultures, toutes les civilisations, et incarne un patrimoine culinaire essentiel transmis par les générations qui nous ont précédées.

**Pour Mauro Colagreco, le pain est fondamental.** Son 'pain de partage' est d'ailleurs le premier 'plat' qu'il sert sur ses tables ; tiède et parfumé, il est un hommage à sa grand-mère Amalia et à son enfance joyeuse en Argentine, tous autour de la table.

**« LE PAIN EST UNIVERSEL. IL NOUS RELIE AU-DELÀ DE NOS APPARTENANCES CULTURELLES,  
IL EST CE QUE NOUS AVONS DE PLUS PRÉCIEUX DANS NOTRE ALIMENTATION.  
IL EST ÉGALEMENT CE QUE NOTRE SOCIÉTÉ PEUT FAIRE DE PLUS SAIN ;  
HÉLAS PARFOIS AUSSI, DE PLUS NOCIF POUR NOTRE CORPS COMME POUR NOTRE ENVIRONNEMENT.  
NOUS DEVONS EN AVOIR PLEINEMENT CONSCIENCE. »**

À travers MITRON BAKERY, Mauro Colagreco, leader de la gastronomie circulaire, **réhabilite le bon pain, fondamentalement nourrissant**, et tente de lui rendre sa place d'aliment vital indispensable. Pour cela et pour être certain de proposer un pain respectueux de l'environnement et de ceux qui le façonnent, il s'est **intéressé à son essence même, la Terre, et a remis en question les modes de production.**





## ... ET DU PAIN VIVANT

---

Pour Mauro Colagreco, la rencontre avec Roland Feuillas - fondateur des Maîtres de mon Moulin et producteur de farines issues de blés anciens à Cucugnan - a été déterminante.

Lui qui comprenait déjà si bien cette **notion d'alimentation vivante** appréhende alors un nouveau pan de celle-ci, à travers le pain. **Il entend que cette vie exprimée passe par la sélection d'un blé ancien bio respecté de tous temps, l'art du martelage, la nécessité d'un levain naturel 'maison' et d'une fermentation lente.**

Ce procédé de fermentation, éprouvé depuis des millénaires dans l'alimentation, est utilisé pour faire lever les préparations à base de farine. Il permet une meilleure conservation, **dégrade certains éléments** tel que l'acide phytique, **diminue la ténacité du gluten** et **amplifie le potentiel nutritionnel** comme organoleptique propre à la variété de farine employée.

En s'approvisionnant auprès des céréaliers paysans les plus engagés, en faisant l'acquisition d'un moulin et de meules de pierre Astrié, Mauro Colagreco garantit à MITRON BAKERY des **farines fraîches bio, très fines et particulièrement riches en minéraux et en vitamines** grâce à la conservation de la quasi-totalité des éléments nobles du grain.

**« AVEC MITRON BAKERY, NOUS SOUHAITONS PROPOSER UNE OCCASION RÉELLE  
DE CONSOMMER DIFFÉREMMENT. »**

# DES BLÉS ET FARINES 100 % NATURES®

---



Les producteurs qui approvisionnent MITRON BAKERY adhèrent au **label 100% Nature® pour une agriculture régénératrice**. Aussi, les blés anciens de la boulangerie artisanale sont issus d'une agriculture biologique, n'ont jamais été hybridé in vitro (pour empêcher leur reproduction naturelle), ni n'ont subi de modification génétique ; ils sont dits « libres et vivants » puisqu'ils ont conservé leurs capacités d'évolution, d'adaptation et d'expression :

- **ÉVOLUTION** : à chaque cycle, les plantes 'mères' confèrent à leurs 'enfants' des caractéristiques leur permettant d'être nativement plus adaptés à vivre là où ils poussent.
- **ADAPTATION** : à chaque cycle, les plants s'adaptent mieux aux conditions écosystémiques qu'ils rencontrent.
- **EXPRESSION** : chaque semence est naturellement prédisposée à exprimer les éléments qui sont à sa disposition dans le sol (*ex. le Grand-Épeautre est prédisposé à exprimer le magnésium*).

Cultivés sur des terrains très variés, ces blés très adaptables ont des racines capables de puiser très profondément dans le sol ce qui est nécessaire à leur nourriture. Ils expriment ainsi de forts taux de minéralité et de nutriments en fonction de la nature de leur terre et de l'environnement dans lequel ils évoluent.

Riches d'un point de vue nutritionnel, ces blés expriment autant de diversité de saveurs qu'il y a de diversité de blés. De plus, du fait d'avoir co-évolué avec l'Homme et de n'avoir jamais été modifiés, ils sont dotés d'un gluten identifiable par notre organisme, ce qui les rend plus faciles à digérer.



## UN LABEL NÉCESSAIRE

---

Au-delà des dimensions environnementales et de santé humaine, le label « 100% nature® » révolutionne les aspects sociaux car il invite à **abandonner la monoculture**.

Par essence, il s'oppose aux variétés de blés modernes créées par l'industrie semencière dès le XX<sup>e</sup> pour d'obtenir plus de rendement, quel que soit leur lieu de culture. Appauvris à tous niveaux, gustatif et nutritionnel, ces blés sont modifiés génétiquement à l'extrême et renforcés en protéines de manière à correspondre aux exigences industrielles qui fixent les prix d'achat selon la valeur boulangère, soit la quantité de protéines que les grains contiennent.

Un phénomène qui a donné naissance à certaines maladies modernes (maladie cœliaque, porosité intestinale, etc) et a contribué à la mort des sols par l'apport externe de substances azotées.

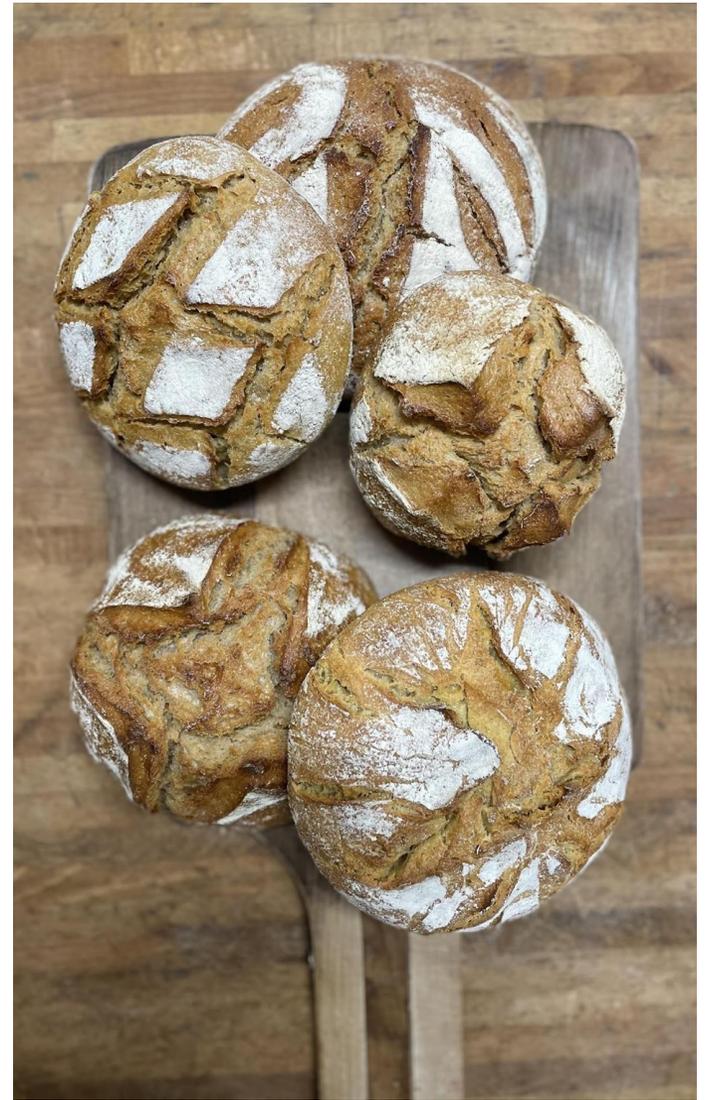
**Ce label et ceux qui, comme MITRON BAKERY, s'engagent à le faire prospérer permettent donc de :**

- **Remettre en culture la biodiversité sur des territoires adaptés à sa capacité d'expression, à travers la recherche, la sélection, la multiplication naturelle et la culture de semences de blés anciens sur sols vivants ;**
- **Promouvoir l'agroécologie de pointe, basée sur la polyculture, l'élevage ou l'agrosylvopastoralisme ;**
- **Développer des méthodes de culture respectueuses de la vie de sols ;**
- **Moudre respectueusement les blés, sur meule de pierre en un seul passage, et en conserver les éléments les plus intéressants d'un point de vue nutritionnel (germe, assise protéique, certaines parties des carpes) ;**
- **Fabriquer et cuire en vue de restituer au mieux la diversité des blés, leurs qualités nutritionnelles et leurs propriétés organoleptiques.**

MITRON BAKERY apporte un regard nouveau sur le monde du pain et l'artisanat boulanger,  
améliorant l'alimentation d'aujourd'hui pour mieux nourrir les générations futures.

**« À TRAVERS NOTRE ENGAGEMENT, NOUS POUVONS FAIRE PROSPÉRER DES ÉCOSYSTÈMES VERTUEUX,  
ET ÊTRE EN CONTACT AVEC LE TERRITOIRE ET CE QU'IL A DE PLUS PRÉCIEUX :  
SES ACTEURS ET LEUR SAVOIR-FAIRE, SES PRODUITS UNIQUES, SA CULTURE, SON HISTOIRE ET SON AVENIR. »**

Mauro Colagreco



# LES PRODUITS ARTISANAUX MITRON

---

MITRON BAKERY propose une variété de pains exceptionnelle, reflet de son engagement en faveur de la biodiversité cultivée.

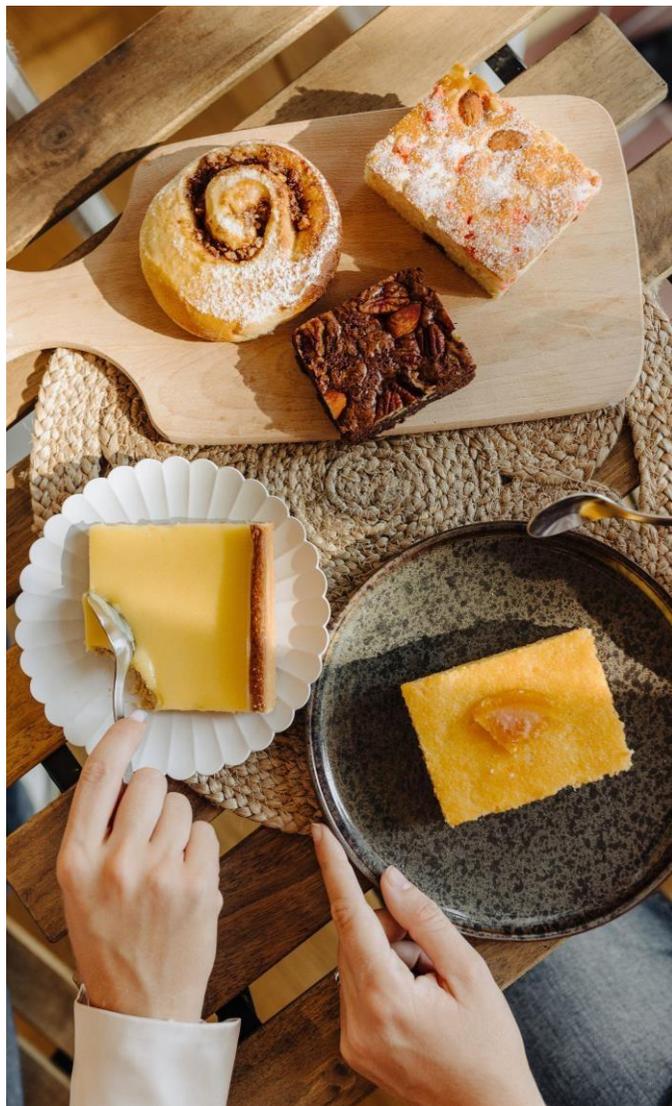
**Barbu du Roussillon, Méteil, Petit-Épeautre (Engrain) et Grand-Épeautre, Blé de Population, Blé de Khorasan (Kamut), Rouge de Bordeaux, Seigle, Amidonnier rouge, Blanc de Noé, Pétanielle Noire de Nice**, toutes ces farines biologiques de variétés paysannes, presque intactes, sont moulues plusieurs fois par semaine afin de garantir au pain une grande fraîcheur et tous ses bienfaits.

Aux côtés de ces **miches expressives, exhalant des parfums subtils** et reconnaissables, la boulangerie artisanale propose des sandwiches de saison (baguette, ciabatta ou foccacia), des fougasses, et des gourmandises à tomber en pamoison : tarte au citron, lingot aux agrumes, fougasse mentonnaise, le célèbre panettone (*élu meilleur panettone créatif de France en 2021*), brownie et cookie, rolls à la cannelle ou au chocolat, chiffon cake...

Une carte qui propose régulièrement de nouvelles recettes, toujours gourmandes et raisonnées.







# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## **MITRON BAKERY MENTON** (8, rue Piéta)

- Ouverture du mardi au samedi de 8h à 19h et le dimanche de 8h30 à 14h30
- Fermeture hebdomadaire le lundi

## **MITRON BAKERY MENTON MARCHÉ DES HALLES** (Halles municipales, rue Pelisson)

- Ouverture du mardi au vendredi de 7h30 à 13h et les samedis et dimanches de 7h à 14h
- Fermeture hebdomadaire le lundi

## **MITRON BAKERY MONACO** (Marché de la Condamine, Place d'Armes)

- Ouverture du mardi au dimanche de 7h30 à 13h45
- Fermeture hebdomadaire le lundi

## **MITRON BAKERY NICE** (Marché Saleya)

- Ouverture du jeudi au dimanche de 8h00 à 14h (jusqu'au 31 mai 2024), puis du mercredi au dimanche de 8h00 à 14h

Instagram - Facebook [@mitronbakery](#) - @mitronbakery

[mitronbakery.com](https://www.mitronbakery.com)



## À propos de Mauro Colagreco

Nourri de voyages, de découvertes, de rencontres et d'ambitions, Mauro Colagreco porte une cuisine instinctive, généreuse et respectueuse de l'environnement. Mené au sommet de son art par son audace, sa vision et son engagement, ce chef responsable, hors norme et sans frontière, dirige aujourd'hui plus de 25 établissements à travers le monde (Londres, Tokyo, Hong-Kong, Singapour, Dubaï, Palm Beach, Buenos Aires...) dont évidemment le Mirazur\*\*\*, son vaisseau amiral mentonnais élu meilleur restaurant du monde en 2019 par The World's 50 Best Restaurants. Soucieux de voir émerger une gastronomie circulaire, respectueuse des cycles de la nature, Mauro Colagreco s'emploie chaque jour à contribuer, au mieux et à son échelle, à la transition environnementale. Sensibilisant sans relâche les pouvoirs publics, les acteurs de la gastronomie et tout un chacun aux enjeux de notre humanité, il devient, en 2022, le premier chef nommé par l'UNESCO Ambassadeur de bonne volonté en faveur de la biodiversité.

## À propos de la gastronomie circulaire

La gastronomie circulaire est un mouvement culinaire initié par Mauro Colagreco dès 2006 à Menton. Respectueuse par essence, visionnaire et surtout identitaire, elle a pour vocation de renouer profondément avec la nature et de concilier la parfaite maîtrise des techniques de la grande cuisine avec un véritable engagement sociétal, dans lesquelles la recherche occupe une place prépondérante. Dans sa volonté irréductible de préserver la planète, ses ressources et sa biodiversité afin d'assurer un avenir aux enfants de la terre, Mauro Colagreco a inscrit les principes de sa gastronomie circulaire dans un manifeste qui, résumé très brièvement, demande de : consommer ultra frais, local, de saison, issu de la cueillette biologique voire biodynamique sur sols vivants ; cuisiner en préservant les biodiversités végétale et animale ; valoriser les produits dans leur entièreté et envisager systématiquement un retour à la terre ; éradiquer totalement le plastique à usage unique ; imaginer techniques et outils de cuisson révolutionnaires permettant cette gastronomie respectueuse de la vie.