



# OUVERTURE

---

NOUVEAU FOURNIL SAIN

23 RUE DES GRAVILLIERS  
PARIS 3EME

[sain-boulangerie.com](http://sain-boulangerie.com)

# SAIN BOULANGERIE



Le chef-boulangier Anthony Courteille inaugure un nouveau fournil où venir s'attabler, au cœur de la toujours plus gourmande rue des Gravilliers. Plus grande, cette deuxième boulangerie SAIN reste fidèle au crédo inscrit dans son acronyme, à savoir défendre Saveurs d'Antan et Ingrédients Naturels (bio à 95%). Un leitmotiv qui séduit depuis 2018 les gastronomes et les Chefs. Aujourd'hui, SAIN fournit 90 restaurants et forme une nouvelle génération de boulangers qui cherchent à faire bon et bien.

Avec cette seconde adresse, SAIN devient aussi un endroit où prendre le temps de se faire plaisir. Face aux ateliers et au comptoir, 30 places assises invitent à déguster sur place le petit déjeuner, le goûter, le lunch ou le brunch. Une nouveauté qui va de paire avec une offre de snacking plus étendue, à découvrir parmi les 12 variétés de pains, les pains cuisinés de saison et les pâtisseries de boulanger qui font la réputation de l'enseigne.

## PARLONS PEU, PARLONS PAINS

Le bon pain, c'est une évidence française aujourd'hui malmenée. Pour Anthony Courteille, c'est même un objet gastronomique en voie de disparition. Boulanger de formation, Chef de métier, il est revenu en 2018 à son premier emploi pour sauvegarder ce patrimoine en péril. Avec l'ouverture de la première boulangerie SAIN, il a voulu retrouver les méthodes et les matières premières qui valurent à la baguette et aux pains français d'être érigés en monuments. Pas question pour autant d'adopter une attitude figée. Chez SAIN les pains signatures traduisent une démarche créative et une recherche toujours renouvelée. Et si le pain Saint-Martin et la baguette Francis sont désormais des classiques, les pains cuisinés évoluent avec les saisons pour proposer au fil du temps, des accords mets-pains aussi inédits que pertinents.



## DES LEVAINS NATURELS PLUTÔT QUE DE LA LEVURE

Exit les levures boulangères qui boostent depuis les années 1930 le levage de la pâte. Anthony Courteille a développé ses propres recettes de levain naturel, à partir d'une décoction de foin grillé et de peaux de pommes macérées pour le pain et au lait pour les viennoiseries.

Certes, la fermentation est plus longue, mais associée à un pétrissage manuel et à des farines paysannes, le pain devient ainsi plus digeste (son taux de gluten est plus faible), son taux glycémique est bas et il se conserve plus longtemps.



## UNE QUESTION DE BLÉ(S)

Premier constat, le pain est plus digeste et savoureux quand il est fabriqué à partir de farines issues de blés anciens. En effet après 1950, les sélections orientées vers la productivité ont fait monter en flèche le taux de gluten.

Du coup, Anthony Courteille s'est tourné vers des variétés antérieures. Aujourd'hui, il travaille 5 farines de blés bio différents : rouge de champagne, rouge de bordeaux, blé de population, blé de Noé et blé ancien autrichien. « Comme avec les cépages du vin, travailler un assemblage de différentes variétés de blé permet de gagner en typicité. En jouant sur les proportions, nous arrivons à définir l'élasticité, la ténacité et la sucrosité qui rendent uniques chacun de nos pains » confie le boulanger.

Et derrière ces farines, il y a 3 producteurs auprès desquels il se fournit directement. « Cette proximité, elle permet d'être sûr que le producteur est rémunéré au prix juste. Puisque c'est lui-même qui le fixe. Et aussi d'être certain qu'il pratique une agriculture respectueuse de la biodiversité. Tout ça à un coût, évidemment. Mais surtout, cela ajoute de la valeur. Parce que ça participe à créer un cercle vertueux. Nos pains sont non seulement meilleurs pour la santé. Mais ils ont aussi un impact social et environnemental positif. Pour moi ça donne du sens à mon entreprise. Et c'est quelque chose que j'espère partager avec mes collaborateurs et clients.

»

## LE TEMPS : UN INGRÉDIENT QUI VAUT DE L'OR

Matière première de l'artisan, le temps est un autre ingrédient qui fait la différence des produits SAIN. Dans ce fournil, la main est la principale machine. Les pâtes sont travaillées dans un pétrin en hêtre, elles sont pesées, façonnées et mises au four manuellement. Ici, le temps de fermentation est au minimum de 18h. La pâte est pétrie le matin, elle est façonnée l'après-midi et elle est cuite la nuit suivante à l'arrivée de la première équipe de boulanger.e.s à 3 heures du matin. Du coup, un croissant SAIN, c'est 24h de préparation, pour seulement quelques minutes de plaisir.



## PÂTISSERIES DE BOULANGER

« La vocation première d'une pâtisserie ce n'est pas d'être publiée sur Instagram, mais c'est d'être mangée » s'amuse Anthony Courteille, qui préfère sacrifier l'apparence sur l'autel de la qualité. Chez SAIN les pâtisseries sont garanties 100% naturelles et suivent le rythme des saisons. À l'heure de la Saint-Valentin par exemple, le Baba devient Love pour casser la routine. Concocté à base de gin tonic français, de pamplemousse corse et de chantilly au romarin, il enchante les papilles, sans rouler des mécaniques. Et pour cause, ici, non seulement on travaille avec les fruits du moment, mais surtout on n'utilise ni améliorant, ni préparation pâtissière semi-industrielle prête à l'emploi, ni additif, ni colorant. 0 glucose, seulement des produits bruts, non transformés. La meringue est fouettée au sucre blond, les œufs bios sont cassés à l'ancienne, le lait cru vient de fermes agrémentées et le miel d'une filière d'apiculteurs spécialement développée pour SAIN.

## LA GUERRE AUX SUCRES RAFFINÉS EST DÉCLARÉE

Le sucre blanc est un poison. Un fois raffiné, il perd toutes ses fibres et ses nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) indispensables à son assimilation. Du coup son index glycémique est élevé et pour être digéré, il devra puiser des nutriments dans le corps avec un effet déminéralisant et acidifiant qui perturbe le système immunitaire. Idem pour le sucre brun de canne, qui est presque autant raffiné.

Ils ne sont jamais employés chez SAIN où les desserts et les pâtisseries sont sucrés avec :

Du sucre intégral bio (rapadura ou muscovado) : obtenu par simple évaporation du jus de canne à sucre c'est le meilleur ! Il conserve des sels minéraux, des vitamines et des acides aminés.

Du sirop d'agave bio : son indice glycémique est de 20. Il est riche en calcium, en fer, en potassium, en magnésium et en silice.

Du sirop d'érable bio : riche en potassium, calcium, sodium, phosphore, fer, mais son indice glycémique est élevé, à l'instar des sirop d'orge, de blé et de riz obtenus à partir de la fermentation des grains.



## SNACKING DE CHEF...ET DE SAISON

Avec son laboratoire de préparation dédiée au snacking et sa salle où il fait bon s'installer, cette nouvelle adresse SAIN accorde une place de choix aux repas pris sur le pouce ou à emporter. Et c'est tant mieux, parce qu'à ce rayon, la double culture de chef et de boulanger d'Anthony Courteille métamorphose les quiches, les tartes salées, les salades et autres sandwiches en véritables plats du jour.

L'exemple des sandwiches est édifiant. À chaque fois, le pain est pensé en fonction de la garniture, qui évolue tout au long de l'année pour coller aux saisons. Même dans l'iconique jambon (Prince de Paris) beurre, les pickles varient selon les récoltes. Et aucune chance de se voir proposer une salade avec du saumon ou une quiche au thon. Persona non grata de la carte, les deux poissons sont notamment remplacés par du haddock sourcé auprès d'un des trois viviers avec lesquels travaille SAIN entre Boulogne sur mer et Saint-Jean-de-Luz.



### SAIN X WECANDOO DES ATELIERS EN IMMERSION POUR DÉCOUVRIR LE MÉTIER.

Deux fois par semaine, les équipes de SAIN accueillent potron-minet un stagiaire d'un jour pour lui proposer de découvrir les arcanes de la boulangerie traditionnelle. Une bonne façon de transmettre les gestes et la beauté du métier

à un public toujours plus sensible aux principes du bien-manger.

## UN PETIT AIR DE CAMPAGNE, AU COEUR DE PARIS

Quand il parle de ses pains Anthony Courteille aime bien les qualifier de rustique-chic. Rustique pour ce goût qui ramène aux vacances à la campagne, chic pour l'attention à faire du plus simple des aliments un objet gastronomique de premier ordre. Cet oxymore, il pourrait le reprendre pour parler de sa nouvelle boulangerie, dont il a confié le décor à Fabienne Cardonne.

Son projet s'appuie sur le cadre offert par l'immeuble du 18ème. Poutre et pilier massifs de chêne, mur en pierres apparentes renvoient au passé du Paris canaille. Avant-guerre, il y avait ici un restaurant, dont le passe-plat subsiste. Cette base gouailleuse inspire un décor qui oscille entre l'épicerie d'époque et une rêverie dédiée aux arts populaires, une touche de design en plus.

Comme dans la première boutique SAIN le panoramique Forêt de Bretagne de la maison ISIDORE LEROY impose une douceur bucolique. Trois nuances de verts puisés dans le nuancier TOLLENS habillent la devanture. Elles font écho aux zelliges du comptoir qui font vibrer une touche artisanale. Derrière, le rince mains et la robinetterie tirés du catalogue BLEU PROVENCE semblent avoir été chinés, comme le lavabo rétro des toilettes.

À contrario, le mobilier de la salle de dégustation estampillé du showroom voisin ALKI donne à l'ensemble un mouvement contemporain, tempéré par un stylisme champêtre. Brassé de blé et d'avoines, bouquet de vanneries retournées en guise de plafonnier, collections de dames-jeannes en vitrine. Un goût d'antan, une inspiration naturelle, une atmosphère totalement SAIN.





## BOULANGERIE CITOYENNE ?

Dans les murs de SAIN on ne milite pas, on agit. Acteur d'une économie de sens, Anthony Courteille défend la qualité, les circuits courts et la mise en place d'un environnement qui accompagne les clients vers une consommation plus responsable. Ici, on prône le moins pour le mieux. 95% des matières premières sont bios. La vaisselle chinée a remplacé la vaisselle jetable. Les déchets sont triés pour permettre le compostage. Des sacs réutilisables sont mis à disposition. L'adresse vise l'objectif 0 plastique. Il n'y a ni bouteille d'eau, ni canette à la vente. Des fontaines à eau sont à disposition. Les jus de fruits frais sont proposés dans des contenants recyclables.

## PROFESSION CHEF-BOULANGER

N'enfermez pas Anthony Courteille dans une case. L'homme aime brouiller les pistes sans pour autant se disperser. Pour lui chaque expérience mène à son dépassement. À quatre ans, son oncle boulanger lui inocule le virus du métier en trempant son doigt dans la pâte à brioche. Sa voie est toute trouvée. Après 5 années d'apprentissage en boulangerie et en pâtisserie, il part en Angleterre. Tourier dans un grand hôtel, il s'occupe du five o'clock tea et lorgne rapidement vers les cuisines. De coup de main en coup de pâte, il passe de l'autre côté et apprend la cuisine en la pratiquant sur le tas. Originaire de Mayenne, il s'installe à Paris après son expérience outre-Manche et se perfectionne auprès de grands chefs : Alain Dutournier au Carré des Feuillants, puis Mickaël Feval et Morot-Gaudry. Après une courte escale en Espagne, il fait la rencontre déterminante du chef Guy Martin. Il noue avec lui une relation de confiance qui le mène à diriger pendant quatre ans l'Atelier Guy Martin.

Styliste culinaire, animateur télé, Anthony Courteille ouvre son propre restaurant en 2013 au 15 rue Marie-Louise dans le quartier du canal Saint-Martin. À la table de "Matièreà..". le pain et le beurre maison y sont déjà reconnus.

Avec SAIN, Anthony Courteille milite pour redonner ses lettres de noblesse au pain en adoptant une démarche la plus vertueuse possible et milite pour perpétuer le savoir-faire artisanal ancestral de la boulangerie.



SAIN GRAVILLIERS 23, rue des  
Gravilliers - Paris 3ème 0

SAIN CANAL SAINT-MARTIN  
13, rue Alibert - Paris 10ème

---

