

SE PERFECTIONNER SUR LES PAINS AROMATIQUES ET NUTRITIONNELS GRÂCE A GUILLAUME GIRONDE - Formateur en Boulangerie à l'École Christian Vabret

Du 03 au 05 Juillet, Guillaume GIRONDE – Formateur en Boulangerie à l'École Christian Vabret, a animé une formation autour des pains aromatiques et nutritionnels à l'École Christian Vabret

Répondant à une tendance mettant en avant le bien-être et le bien manger, les pains aromatiques et nutritionnels sont devenus un indispensable des boulangeries !
Ainsi, afin de satisfaire la clientèle sur une alimentation équilibrée, il est important pour le boulanger de s'y intéresser et de développer sa gamme de produits.
C'est ce qu'a proposé Guillaume GIRONDE avec du travail sur levain dur, levain liquide et empois en mettant à l'honneur différentes farines telles que l'épeautre, le khorasan, le sarrasin, le pois chiche, la farine

Des fermentations longues en différées ainsi que l'utilisation de levains (dur et liquide) permettent, pour les consommateurs une meilleure assimilation des nutriments présents dans les farines et les graines utilisées par le boulanger.

L'utilisation de farines spéciales aux caractéristiques nutritionnelles avérées comme le petit épeautre, le khorasan ou encore le sarrasin, couplé avec certaines graines (riches en antioxydants) constituent pour les boulangers un moyen de mettre à disposition des pains à forte valeur nutritionnelle et sains.

Le recours à la farine de sarrasin, de lentille, de pois chiche ou encore de quinoa, exemptes de gluten se traduisent par une meilleure digestibilité pour les consommateurs. Riches en fibres, elles jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires, régulent l'assimilation des sucres dans l'organismes (limitation des pics glycémiques) et possèdent un fort pouvoir satiétogène.

Le travail sur empois d'amidon confère aux pains une durée de conservation plus importante.

Les stagiaires, ont également réalisé des pains dits « aromatiques » comme la focaccia, le pain de campagne noix-noisettes-raisins ...

Le boulanger dispose ainsi de techniques et de méthodes de fermentation lui permettant de proposer à sa clientèle des produits variés, goûteux et nourrissants pour le plus grand plaisir de ses clients !