



• **Bio 46** •

Le groupement des Agriculteurs **BIO** du Lot

# Pain bio lotois

## en restauration scolaire

Guide d'approvisionnement  
à destination des gestionnaires



Guide édité par Bio 46  
Le groupement des agriculteurs bio du Lot  
En partenariat avec le Département du Lot

# Guide du pain bio lotois pour les collèges

« Bien se nourrir signifie manger équilibrer et choisir des aliments de qualité.

Et au cœur de nos repas se trouve bien souvent le pain.

En charge de la restauration scolaire de ses 20 collèges lotois, le Département du Lot redouble d'efforts afin de favoriser le recours aux circuits courts et l'utilisation de produits bio. Y compris pour le pain, élément majeur de notre alimentation.

Toutefois, s'il n'est plus à démontrer qu'une alimentation équilibrée joue un rôle clé dans la réussite scolaire de nos enfants, combiner ces exigences de qualité et de recours aux circuits locaux n'est pas toujours chose aisée.

C'est pourquoi j'ai souhaité faciliter le travail des gestionnaires de restaurant scolaire, en demandant à Bio 46, le groupement d'agriculteurs bio du Lot d'éditer un guide du pain bio lotois.

Celui-ci référence l'ensemble des producteurs de pain bio en capacité de fournir les collèges du département pour l'année en cours, et vous détaille l'intérêt du pain bio dans l'alimentation.

Si des questions liées à l'introduction du pain bio au sein de votre service de restauration resteraient non-élucidées suite à la lecture de ce guide, je vous invite à contacter le service Education du Département et l'association Bio 46, qui se tiennent à votre disposition.

Vous souhaitant une excellente lecture... »

Serge RIGAL

## Le Sommaire

1. Quand on parle de pain bio, ça veut dire quoi ? ..... 3
2. Et quels sont les différents types de pains bio ? ..... 4
3. Pourquoi faudrait-il privilégier le pain complet plutôt que le pain blanc ? ..... 4
4. Qui peut fournir mon collègue ? ..... 5
5. La liste détaillée des producteurs de pain bio..... 6

## Besoin d'aide ?



• Bio 46 •

Le groupement des Agriculteurs BIO du Lot

Bio 46 est le groupement des agriculteurs bio du Lot  
Il accompagne de développement de la production bio sur le Lot  
Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter

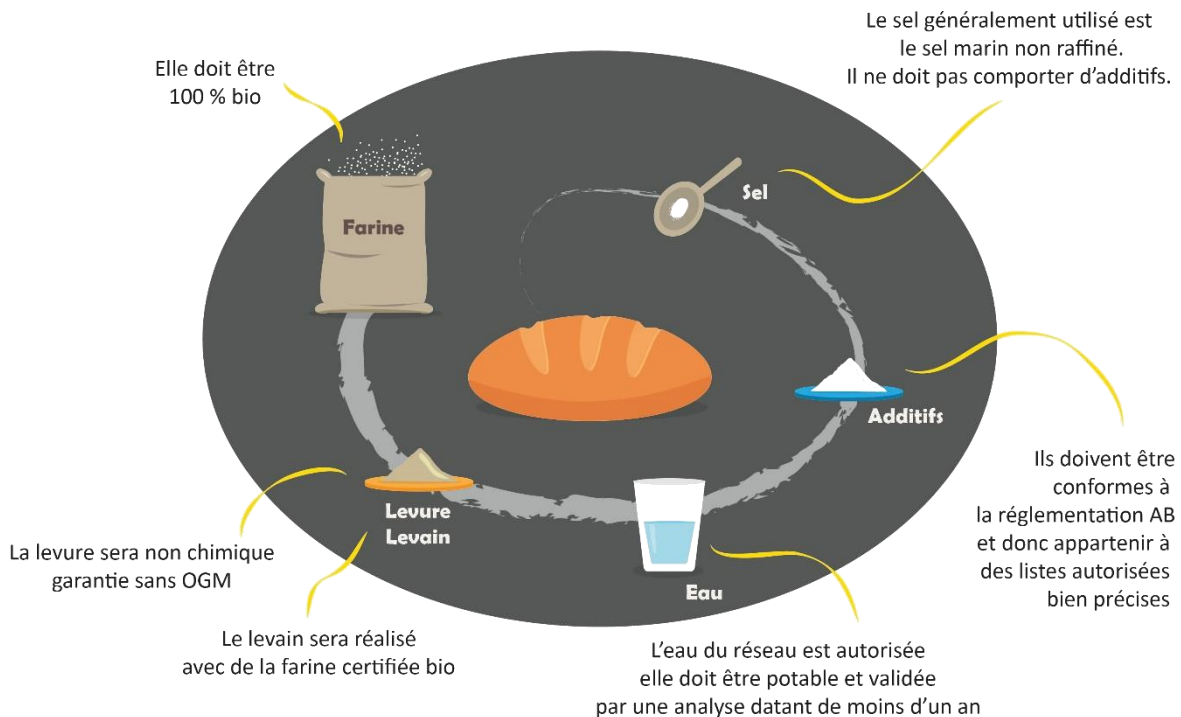
**Bio 46**

Maison de l'agriculture – 430 av. Jean JAURES – 46 000 Cahors  
Tel : 05 65 30 53 09 – [bio46@bio-occitanie.org](mailto:bio46@bio-occitanie.org)

# 1. Quand on parle de pain bio, ça veut dire quoi ?

La première étape « bio » du pain vient de l'origine des produits qui le composent. Regardons de plus près sa composition.

## Les ingrédients de préparation du pain bio



Au-delà du fait que l'ensemble des ingrédients doit être issu de l'agriculture biologique ou listés dans les annexes du cahier des charges, l'enjeu de la boulangerie biologique est de favoriser l'activité biologique de la pâte à l'aide de méthodes naturelles de panification, comme le céréaliculteur bio a favorisé l'activité biologique du sol.

En "bio", on laisse le temps reprendre ses droits et ainsi la fermentation devient "l'espace goût" du pain. Pétrissage lent, faible ensemencement de ferment, repos autolyse feront ainsi partie du panel des méthodes naturelles de panification naturelle.

Le refus des additifs oxydants et des conservateurs n'apporte pas la même assurance de volume que pour la boulangerie traditionnelle et exige du boulanger bio plus de technicité.

Des ingrédients, une technicité, une exigence particulière, sont autant d'éléments qui sont contrôlés et certifiés par un organisme indépendant. Ces contrôles réguliers vous assurent une fois pour toute que le pain certifié bio est vraiment un pain bio. Avec un certificat en main, vous n'avez plus de doute possible.

## 2. Quels sont les différents types de pains bio ?

Au niveau du raffinage de la farine, voici les caractéristiques des différents pains (qu'ils soient bio ou non).

- **Un pain blanc (type 55)** fait avec une farine blanche est pauvre en minéraux, vitamines et fibres. Il concentre l'amidon et donc a un index glycémique élevé (60)
- **Un pain Bis (type 80)** fait avec une farine bise à trois fois plus de fibres, 10% de protéines en plus, 10% d'amidon en moins (index glycémique 50)
- **Un pain complet (type 110)** dispose d'une grande richesse en vitamine B et E, minéraux, protéines, fibres, enzymes

Le levain ou la levure sont deux éléments qui permettent à la pâte à pain de lever et de lui donner un aspect moelleux. Quelle est la différence entre les deux ?

- **La levure** provoque une fermentation de type alcoolique avec dégagement de gaz carbonique. La pâte lève rapidement, mais sans opérer la transformation des constituants de la farine, d'où un effet déminéralisant en cas de farine complète.
- **Le levain** provoque une fermentation lente, lactique puis acide, qui a pour effet de :
  - 1 - Pré-digérer l'amidon et les protéines de l'amidon ;
  - 2 - Favoriser l'assimilation des minéraux ;
  - 3 - Éviter l'effet déminéralisant des farines complètes (l'acide phytique responsable de la déminéralisation est neutralisé par des enzymes : les phytases) ;
  - 4 - Permettre une conservation plus longue du pain ;
  - 5 - Bonifier le pain en saveur et arômes.

## 3. Pourquoi faudrait-il privilégier le pain complet plutôt que le pain blanc ?

Plus le pain est complet, plus il est riche en fibres et participe à la régulation du transit intestinal. Cette richesse en fibres lui confère un indice glycémique plus bas. Ce qui veut dire que l'énergie est diffusée plus régulièrement dans l'organisme au cours de la journée et sans faire grimper le taux de sucre dans le sang. Contrairement au pain blanc qui entraîne des pics d'insuline (fatigue, stockage des graisses, sensation de non satiété, etc.)

Toute diététicienne vous dira que, dans l'alimentation, il faut privilégier le pain complet au pain dit blanc, surtout pour les enfants.

Lorsque la céréale à l'origine du pain est complète, le son et l'enveloppe de la graine sont conservés. Si le pain n'est pas issu de l'agriculture biologique, toute la graine, dont l'enveloppe, est exposée aux pesticides et autres produits de synthèse qui sont concentrés dans l'enveloppe. La farine complète contient plus de pesticides que la farine raffinée. Mais la farine raffinée perd totalement ses intérêts nutritifs.

Au final, il n'y a pas grande hésitation... Pour une bonne alimentation des enfants (et même des adultes), un pain bio et complet au levain semble le meilleur compromis.

Attention, par contre, introduire du pain bio complet au sein de votre restaurant scolaire, c'est bouleverser les habitudes alimentaires des enfants. Lorsque vous introduisez du pain bio, pensez à organiser des animations « découverte du goût » en parallèle. La plupart des producteurs seront partants pour vous aider dans cette action pédagogique et certains mêmes peuvent ouvrir leur ferme à la visite. Posez-leur la question !

## 4. Qui peut fournir mon collègue ?

Tous les boulangers qui produisent du pain bio sur le département du Lot ne sont pas forcément en capacité de fournir la restauration collective. Cela est dû principalement au fait que certains ont déjà une clientèle établie et la capacité maximum de production de leur four est déjà atteinte.

Voici la liste des transformateurs qui ont exprimé la volonté de fournir du pain pour vos établissements. Vous trouverez leurs coordonnées au chapitre suivant. Cette liste sera réactualisée chaque année.

	Bagnac	Bretenoux	Cahors	Cajarc	Castelnau Montratier	Figeac	Gourdon	Gramat	Lacapelle Marival	Latronquière	Luzech	Martel	Montcuq	Prayssac	Puy L'évêque	Saint Céré	Salviac	Souillac	Vayrac	
1 - ANTONIN Clément																				
2 - BOUCHE Nicolas																				
3 - DUHORNAY-COLLIN Catherine																				
4 - LALANDE Benoit																				
5 - MOULENE Pascale, Serge, Jacques																				
6 - MOULY Marie																				
7 - OGER Sophie																				
8 - PASSARIEU Sébastien																				
9 - POUSSOU Myriam																				
10 - ROSSI Justine																				
11 - TRUDEL Caroline																				

Pour rappel, leur four a une capacité maximale de production. Ainsi, selon le volume de pain commandé, certains ne seront pas en capacité de fournir l'ensemble de votre commande. Sauf spécification, tous ont la volonté de travailler en collectif. De fait, si un boulanger ne peut pas vous fournir l'entièreté de la commande, il s'associera avec un autre producteur afin que vous ayez le volume demandé.

En cas de difficulté, n'hésitez pas à contacter Bio 46. Nous accompagnons au quotidien la structuration de la filière bio, nous les aiderons donc à assurer vos commandes.

## 5. La liste détaillée des producteurs de pain bio

### Petite légende



- Je fabrique 100 % de ma farine



- Je suis paysan boulanger



- Toute ma production est certifiée bio



- Toute ma production est originaire du Lot

### 1 - ANTONIN Clément



Clayrac 46500 Bio

Tel : 07 69 11 63 85

Mail : [clement.antonin@gmx.fr](mailto:clement.antonin@gmx.fr)

### 2 - BOUCHE Nicolas



Lieu dit escougne 46600 Martel

Tel : 05 65 27 12 55

Mail : [nico.b46600@gmail.com](mailto:nico.b46600@gmail.com)

### 3 - DUHORNAY-COLLIN Catherine



Le fournil de Vilas

LD Vilas 46170 Flaugnac

Tel : 06 69 77 57 06

Mail : [c.duhornay@orange.fr](mailto:c.duhornay@orange.fr)

### 4 - LALANDE Benoit

rue jean brouel 46 250 Cazals

Tel : 05 65 21 75 52

Mail : [benoit\\_lalande@icloud.com](mailto:benoit_lalande@icloud.com)

*L'établissement devra venir chercher le pain*

### 5 - MOULENE Pascale, Serge, Jacques



GAEC La ferme de la Rauze

Les Tragners 46120 LE BOURG

Tel : 05 65 40 91 05

Mail : [ferme-de-la-rauze@wanadoo.fr](mailto:ferme-de-la-rauze@wanadoo.fr)

### 6 - MOULY Marie



Monville 46140 Belaye

Tel : 06 87 92 35 65

Mail : [mariemouly@hotmail.com](mailto:mariemouly@hotmail.com)

### 7 - OGER Sophie



Saint palavy 46110 Cavagnac

Tel : 06 78 46 13 72

Mail : [so.oger@laposte.net](mailto:so.oger@laposte.net)

### 8 - PASSARIEU Sébastien



GAEC ferme de la Borie Haute

La Borie Haute 46300 LE VIGAN

Tel : 06 75 32 89 43

Mail : [seb.boriehaute@gmail.com](mailto:seb.boriehaute@gmail.com)

### 9 - POUSSOU Myriam



Le Grenier

La tour de sicard

82140 Saint Antonin Noble Val

Tel : 06 26 13 12 21

Mail : [myriam.poussou@laposte.net](mailto:myriam.poussou@laposte.net)

### 10 - ROSSI Justine



Le mazut 46320 Durbans

Tel : 06 48 56 02 77

Mail : [justinrossi@souslesoleil.eu](mailto:justinrossi@souslesoleil.eu)

### 11 - TRUEL Caroline



Péchaud 46160 Marcilhac sur Célé

Tel : 06 80 83 68 58

Mail : [carobaras@gmail.com](mailto:carobaras@gmail.com)