

Du 14 au 20 mai  
c'est

# La Fête du Pain !

A cette occasion les femmes sont à l'honneur !

Dirigeantes de boulangerie, boulangères, vendeuses, vous contribuez au quotidien et, avec le sourire, à apporter à tous un pain de qualité.

Découvrez ci-dessous une recette originale conçue par une boulangère pour qui l'appel de la pâte a été plus fort que tout !

La Fête du Pain 2012, c'est la boulangerie au féminin, partout en France !

La  
boulangerie  
au  
féminin

## ALPAGE AUX NOIX

Recette de Christina Colombier



### Ingrédients

Farine ALPAGE*	1000 g
Sel	28 g
Levure	7 g
Eau	640 g
Levain liquide non salé	280 g
Eau de Bassinage	20 g
Noix	495 g

### Méthode de travail

Type de matériel : Batteur ou pétrin.

Incorporation : Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf l'eau de bassinage et les noix.

Frasage : 5 minutes.

Consistance de la pâte : Bâtarde.

Pétrissage : 12 minutes.

Bassinage : En filet, 3 minutes avant la fin du pétrissage.

Incorporation : Ajouter les noix en fin de pétrissage en première vitesse.

Consistance de la pâte : Bâtarde.

Température de la pâte : 24°C.

Pesage : Peser un pâton d'environ 3 kg.

Pointage : environ 2 heures, en bac, à température ambiante.

Mise en forme : Donner un léger rabat et mettre sur couche, en forme rectangulaire.

Apprêt : En chambre, à 3°C (2h à 24h).

Mise au four : Fariner puis découper chaque rectangle en 3.

Cuisson : à 250°C, environ 25 minutes.

\* Farine Alpage (Minoterie Vulliermet) : 85 % blé et 15 % seigle (les céréales sont écrasées en même temps sur les meules)

### LA BOULANGERIE AUTREMENT « Oser ses rêves » Christina Colombier, boulangère à Veyrier-du-Lac

**R**ien, a priori, ne prédisposait cette jeune femme à une carrière de boulangère. Et pourtant...

Adolescente déjà, Christina est attirée par la boulangerie. Mais sa réussite scolaire la conduit tout droit sur les bancs de l'université. Dotée d'un DESS d'Etudes Germaniques, Christina occupe 5 ans un poste au Collège des Ingénieurs à Paris. Son avenir semble tout tracé. Mais c'est sans compter sur sa petite voix intérieure, qui, un beau jour, vient murmurer « boulangerie » à son oreille. Une évidence s'impose : la boulangerie l'attire toujours. Mais comment changer de vie et réaliser son rêve ?

Le sésame vient de Fabrice, le boulanger itinérant auquel Christina achète son pain au marché du village. Avisé, il lui conseille, de faire un stage d'initia-

tion à la boulangerie (à l'INBP) pour découvrir les « dessous de la boulange ». Et c'est la révélation : fabriquer le pain, toucher la pâte... Christina vient de trouver sa voie. Pour autant, des incertitudes subsistent quant à la légitimité d'une femme dans un fournil. Sa rencontre avec Cécile, une femme fluette reconvertie en boulangère de caractère balaie ses derniers doutes. Elle aussi sera boulangère.

Christina prépare donc, en 4 mois et demi, son CAP à l'INBP et, diplôme en poche, s'envole vers l'Andalousie pour son 1<sup>er</sup> poste de boulangère : une expérience révélatrice ! De retour en France, elle intègre le Service Réseau de l'INBP, conciliant ainsi sa formation universitaire et sa connaissance du monde de la boulangerie. Et pour garder, tout de même un pied dans la farine, elle tra-

vaille bénévolement, le week-end, au Moulin de l'Arbalète. Mais l'appel de la pâte est le plus fort. Christina referme définitivement la porte de son bureau derrière elle et entre au fournil des deux pieds.

Aujourd'hui, notre boulangère est retournée dans ses Alpes natales et s'épanouit « Aux germes de blé », une boulangerie, qui partage ses convictions profondes : l'amour des belles matières premières et du travail bien fait. Son produit choucho : l'Alpage aux noix dont le nom, déjà, fleure bon le terroir isérois. 🍷



Christina Colombier, boulangère à Veyrier-du-Lac.

Marlen Migraiska

[www.fetedupain.com](http://www.fetedupain.com)

avec le concours du



le pain  
[www.le-pain.fr](http://www.le-pain.fr)

[www.twitter.com/lafetedupain](https://twitter.com/lafetedupain)

[www.facebook.com/lafetedupain](https://www.facebook.com/lafetedupain)

"bou  
lan  
ger"  
C'est un métier.  
[www.boulangerie.org](http://www.boulangerie.org)