

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 pas tout à fait comme les autres !

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

La
boulangerie
au
féminin

PAIN AREWA AU LOUBATOUT

Recette de Doria Michel



Ingrédients

Farine de blé	800 g
Farine de loubatout	200 g
Eau	640 g
Levure déshydratée	7 g
Ou levure	15 g
Sel	20 g

Arewa est un petit état précolonial animiste du Niger, dont la capitale est Dogon Doutchi. La région compte surtout des cultivateurs sédentaires, quelques Touaregs et des Peuls qui s'occupent du bétail. Le mil, le sorgho, les haricots et l'arachide sont cultivés à la houe.

Les graines de **loubatout** (ou pois de terre) poussent dans les zones de savane de l'Afrique de l'Ouest, sur les sols pauvres et sableux dans des conditions semi-arides. Sèches et décortiquées, elles peuvent être moulues en farine, préalablement grillées ou non. On les utilise alors pour préparer des gâteaux épicés frits dans de l'huile de palme. Ces graines au goût agréable sont très nutritives (413 kcal pour 100 g de matière sèche).

Méthode de travail

Matériel : Pétrin à spirale

Pétrissage : Environ 4 minutes en première vitesse
Environ 8 minutes en deuxième vitesse

Pointage : 15 minutes

Division : 5 pâtons de 330 g

Boulage

Détente : 15 minutes

Façonnage : En bâtard court

Apprêt : 1h 30 en chambre de fermentation (avec les températures du Niger !)

Lamage

Cuisson : Environ 25 minutes à 250°C dans un four à sole

Ressuage : Sur une grille

* La farine de loubatout peut être remplacée par de la farine de cacahuète, sous réserve de veiller à avertir votre clientèle.

LA BOULANGERIE AUTREMENT Entre enseignement et humanitaire

Titulaire d'une licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), Doria Michel, la footballeuse ardennaise, a d'abord pensé devenir professeur de sport. Mais son envie de pratiquer un métier manuel la réoriente vers le CFA BPF de l'INBP, à Rouen. Un CFA unique en France ouvert aux jeunes, post bac. Elle y prépare son CAP boulanger, par alternance, en un an, en tant qu'apprentie. Le 4 juillet 2009, elle est officiellement diplômée et s'envole 6 jours plus tard au Niger.

A Niamey, elle intègre le Centre de formation en boulangerie Agapè* ouvert depuis un an, où elle forme

des jeunes de 18-30 ans aux bases de la boulangerie et de la viennoiserie. Le pain, plus accessible que la viande, fait partie de l'alimentation quotidienne des Nigériens. Les baguettes sont vendues dans la rue : seules 5 des 60 boulangeries de la capitale ont un guichet.

En dépit des conditions de travail pas toujours faciles (coupures d'électricité, température très élevée dans le fournil...), elle s'investit avec succès et obtient de bons résultats : 70 % des élèves trouvent un emploi, dans un pays où le taux de chômage avoisine les 40 % !

Fin 2011, Doria la trentenaire, met fin à cette expérience qui lui aura per-

mis « de développer un sens tactile de la boulangerie qu'elle n'avait pas forcément avant » et qu'elle qualifie de « gratifiante ». Et si elle ouvre un jour une boulangerie, c'est sûr, ce sera en Afrique de l'Ouest où elle bénéficie aujourd'hui d'appuis. ●

* C'est le Comité Français de Secours aux Enfants qui a initié ce centre. Cette association française agit particulièrement en Afrique à travers les métiers de la boulangerie.



www.fetedupain.com

avec le concours du



le pain
www.le-pain.fr

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

www.facebook.com/lafetedupain

"bou
lan
ger"
C'est un métier.
www.boulangerie.org