



## Pains et brioches au levain cuits au four à bois

« Je réalise mes pains avec des farines locales issues de l'agriculture biologique et moulues sur meule de pierre.

Cette mouture traditionnelle préserve les qualités gustatives et nutritionnelles du grain.

Les pâtes sont préparées à la main et la fermentation, à base de levain naturel, dure près de 20 heures.

Un rythme lent qui donne des pains aux saveurs délicates et particulièrement digestes grâce à la pré-digestion du gluten.

### LA LISTE

#### Les pains traditionnels

**Campagne** Farine de blé (bise, semi-complète, Florence Aurore) : 11.-/kg

**Paysan** farines de blé bise et seigle 11.- /kg

**Tourte de seigle** : 11.-/kg

**Multicéréales** farines blé, épeautre, seigle 12. -/kg

**Semi-complet** : farines de blé et d'épeautre mi-complètes 12.- /kg

#### Variétés anciennes de céréales

**Blés anciens** 12.- /kg

**Florence Aurore** 12.- /kg

**Epeautre** 13.- /kg

**Khorasan** 14.- /kg

**Engrain** (petit épeautre) *nature* 14.- /kg ; *croquant* (sésame, noisettes) 15,50.-/kg

**Amidonnié** 14.- /kg

#### Les pains création

**Meunier** farine de blés anciens, graines de lin entières et moulues\* 14.-/kg

**Nutrition** farine de blé, de pois verts et lentilles moulues 12.-/kg

**Engrain-Sarrasin** : farines d'engrain et de sarrasin, 14.-/kg

**Camelin** farine de blé, graines de cameline\* et de lin\* 14.- /kg

**Cric-crac** farine de blé, graines lin,\* courge\*, tournesol\*, chanvre\* 14.- /kg

**Ô graines** farines de blé et épeautre, lin\*, chia, sésame, tournesol\*, courge\* 14.- /kg

**Sarrasol** : farines de blé, graines de sarrasin\* et tournesol,\* 14.-/kg ; à la farine d'épeautre : 15.-/kg

**Le 31** : farines de blé, d'épeautre et de sarrasin, graines de tournesol\*, courge\*, sésame, chanvre\* 14.-/kg

**Chanvre** : farine de blé, graines de chanvre entières et moulues \* 14.-/kg

**Courge** : farine de blé, graines de courge\*, 15.-/kg

**Khorasame** : farines de khorasan (ou amidonnié), de blé mi-blanche, pâte de sésame grillé « maison », sésame 15.-/kg

#### Les pains agrémentés

**Noisettes** farine de blé, noisettes torréfiées au four à bois, 16.-/kg

**Noix** farines de blé et seigle, noix 16.-/kg

**Chocolat** farine de blé bise et chocolat 14.- /kg

**Fruits et noisettes** farine de blé, abricots, pruneaux et noisettes torréfiées, 17.- / kg

**Abricots et amandes** farine de blé, abricots, amandes blanches d'Espagne torréfiées 17.-/kg

#### Les brioches

**CuSCHôle** farine de blé, lait, sucre, beurre, safran (œuf → dorure) 16.- /kg

**Tresse** farines de blé et d'épeautre, lait, sucre, beurre (œuf → dorure) 15.-/kg

**Brioche aux raisins**: farine de blé, lait, beurre, sucre, raisins secs, œufs 17.-/kg

**Brioche à la fève de tonka** : farine, lait, beurre, sucre, tonka râpée (œuf → dorure) 16.-/kg

**Brioche au chocolat** : farine de blé, lait, beurre, sucre, chocolat noir (œuf → dorure) 16.-/kg

*Allergènes : gluten, œuf, lait, noix, noisettes, amandes, sésame*

#### Provenance des produits

*Farines bio moulues sur meule de pierre*  
Ferme Arc-en-Ciel à Juriens, Ferme Famille Chambettaz à Etagnières, Ferme de Rovéréaz à Lausanne.

*Graines et céréales bio et locales\**  
Ferme Famille Chambettaz à Etagnières, Ferme Arc-en-Ciel à Juriens, Domaine du Salagnon à Vulliens

*Beurre de la région*  
Fromagerie du Haut-Jorat  
*Œufs bio de la région*  
Ferme famille Chambettaz à Etagnières  
*Lait bio Suisse*  
*Sel de Guérande*

*Autres fruits secs, noix, graines : bios*  
Sont sélectionnés avec attention, en privilégiant les produits en provenance d'Europe.