Le Grain Libre

Spécialités BIO
du Sud Touraine

FABRICATION ARTISANALE DE TORSADES PAYSANNES

à partir de céréales issues de l'agriculture biologique

VOUS NE MANGEREZ PAS QUE DES TORSADES, MAIS AUSSI NOS PERSONNALITÉS ET NOTRE HISTOIRE.

Le Grain Libre, c'est un collectif de six fermes unies par une envie forte de vivre une aventure commune : apprendre à valoriser leurs céréales et à les transformer ensemble.

Au cours d'une formation de meunerie, une question est lancée : *«Et si avec nos blés, on fabriquait... des pâtes ? Pourquoi pas !»*

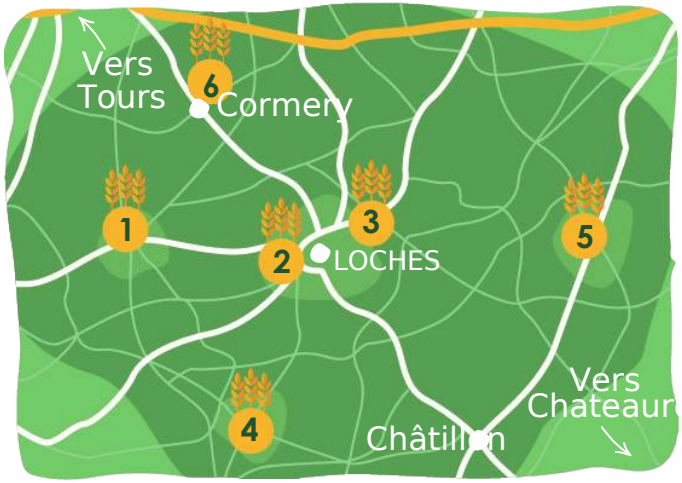
D'accord, des pâtes de blé tendre, ça n'existe pas. Ou plutôt, ça n'a pas le droit de s'appeler « pâtes », mais avec de la farine, de l'eau et un séchoir, ça fonctionne !

C'est alors que les futurs pastiers prennent la route : de l'Occitanie à la Bretagne, de belles rencontres mènent à des partages d'expériences pleins de saveurs.

Les torsades et sarrasinettes sont désormais fabriquées au quotidien dans un atelier de Saint-Jean-Saint-Germain, à quelques kilomètres de Loches (37). Goûteuses et fondantes après une cuisson rapide, elles apportent le plaisir de déguster un produit ancré dans un territoire.

C'est le paysage du Sud Touraine qui se dessine :

tout en douceur et rondeur, il a le goût d'un art de vivre simple et proche de la terre.



1. **Timothée Joy Gbotchenou** à Manthelan
2. **Sophie et Stéphane Crépin – GAEC St Paul** à Loches
3. **Julien Gwizdek, Jean-Baptiste Jamin et Hélène Gillard – GAEC Vertcolza** à Loches
4. **Catherine, Marion et Pascal Joubert, Anne Cecile Tricoche et Sylvain Yon – EARL La Rabinière** à Betz-le-Château
5. **Vincent Philippon et Claire Meslin – GAEC des Hauts Bourdiers** à Nouans-les-Fontaines
6. **Michel Revault – les Renouées** à Truyes

NOTRE GAMME ?
NOUS EN FAISONS TOUT UN PLAT !

Chaque variété est préparée avec des céréales issues de semences paysannes, cultivées en agriculture biologique :

TORSADES PAYSANNES
à base de blé tendre

TORSADES D'ENGRAIN
(100% farine de petit épeautre)

TORSADES DE SEIGLE

TORSADES AUX
CHAMPIGNONS SHITAKÉ
(96% farine de blé tendre, 4% de Shiitaké déshydraté)

SARRASINETTES (coquillettes)
(99% farine de sarrasin, 1% de farine de guar* bio)

Disponibles en sachets de différents volumes.

SECRETS DE FABRICATION

Le Grain Libre propose des produits de haute qualité gustative et nutritionnelle. Les paysans interviennent à chaque étape de leur fabrication, c'est-à-dire du semis dans les champs, avec lequel toute une biodiversité entre en terre, jusqu'à la mise en sachets.

Après avoir peaufiné les recettes, ils confient maintenant à leur artisan pastier, salarié, toute la transformation des grains en torsades ou sarrasinettes.

Côté ingrédients, leur philosophie est d'aller à l'essentiel : de la farine moulue sur place, plus ou moins d'eau selon la météo, un peu de gomme de guar bio pour la variété au sarrasin, et beaucoup d'attention et de savoir-faire.

Une fois le cycle de séchage long et à basse température terminé, tout est prêt pour laisser libre cours à votre créativité.

*extrait de légumineuse destiné à apporter du liant à la préparation et garant d'une bonne tenue à la cuisson.

Le Grain Libre distribue ses torsades et sarrasinettes auprès des particuliers comme des professionnels, via des AMAP, magasins d'alimentation biologique, marchés, épiceries, en vente directe à la ferme et en restauration collective.

Pour découvrir les nouveautés, les coulisses du projet et les points de vente :

www.legrainlibre.fr

photos : Sylvie des Champs, Vincent Philippon - Ne pas jeter sur la voie publique

Les fermes associées ont fait l'objet d'un accompagnement par l'ADEAR 37 (Association pour le développement de l'emploi agricole et rural en Indre-et-Loire) à chaque étape de leur projet, des premiers questionnements en voyages d'étude jusqu'à l'étiquetage et la réglementation.

Elles bénéficient également de l'expérience et des regards avisés de Didier Gibon, Emmanuel Gervais et Sylvie Pinault.

L'EUROPE S'engage en région Centre-Val de Loire avec le FEADER

Centre-Val de Loire
www.regioncentre-valdeloire.fr

ADEAR 37

n°SIREN : 809826274

Contact :

contact@legrainlibre.fr
06 76 75 97 50 (Sylvie Pinault)
5, Rte du Coudray 37600 St Jean-St Germain