

# L'ENVOI

LETTRE D'INFORMATIONS DE LESAFFRE PANIFICATION FRANCE

## À LA UNE

**SANDY ET  
GARY-ALBAN  
MARAVILHA**

## COUP DE POUCE POUR « L'AMANDINE »



*À la ville comme au fournil, Sandy et Gary-Alban Maravilha forment un duo uni, prêt à relever le défi de la reprise d'entreprise. C'est en Alsace, après un parcours international dans le management et le marketing, qu'ils ont débuté leur reconversion en profitant notamment de la Bourse Lesaffre 1<sup>ère</sup> installation. Portrait des nouveaux propriétaires de L'Amandine, à Schweighouse-sur-Moder (Bas-Rhin).*

Depuis un peu plus d'un an, Sandy et Gary-Alban Maravilha ont radicalement changé de quotidien. C'est même une autre vie qui a commencé pour ce couple originaire du Val d'Oise, habitué jusque-là aux destinations lointaines. La dernière en date : le Brésil, où Gary-Alban a coordonné l'implantation de magasins d'habillement. Pour Sandy, cette escale était l'occasion de réorienter sa carrière, débutée dans le marketing : « J'avais envie d'entreprendre et d'exprimer davantage ma créativité », explique la jeune femme, qui

choisit de se former à la pâtisserie il y a quatre ans, auprès d'un artisan français installé à São Paulo. De retour en France en 2021, le couple s'installe en Alsace, où Sandy poursuit un CAP pâtisserie. En recherche d'une activité à reprendre, le couple jette son dévolu sur « L'amandine », l'une des quatre boulangeries de Schweighouse-sur-Moder, 5 000 habitants. Du potentiel, de la surface, une zone de chalandise à exploiter : il n'en faut pas plus au couple pour se lancer – elle en pâtisserie, lui à la vente – avec l'appui d'une équipe solide au fournil, adepte de levures de qualité comme la Fala et L'hirondelle 1895. Pour accompagner leur démarrage, Sandy et Gary-Alban sollicitent des financements. Ils adressent leur candidature à la bourse Lesaffre 1<sup>ère</sup> installation : leur expérience managériale et leur parcours atypique conquièrent le jury, qui leur accorde 10 000 euros. Comme le détaille Gary-Alban, « cette dotation va contribuer à moderniser notre image, à développer notre présence sur

le web, ainsi qu'à compléter l'équipement de la boutique ». Un coup de pouce bienvenu pour « L'amandine », dont le démarrage n'est épargné ni par la concurrence, ni par la flambée des prix. Malgré ces turbulences, Sandy et Gary-Alban restent confiants et entendent bien garder le cap, avec une offre qualitative et centrée sur la production maison. D'un côté, une belle gamme de pains bio et spéciaux à base d'épeautre, seigle ou blé khorasan... sans oublier, bien sûr, les viennoiseries alsaciennes ! De l'autre, des pâtisseries créatives aux saveurs voyageuses, dont Sandy a le secret. Comme ce feuilleté co-co-ananas ou ce brownie pistache-framboise, qui ont déjà envoûté la clientèle gourmande de « L'amandine ».



Chaque année depuis 6 ans, la Bourse Lesaffre 1<sup>ère</sup> installation récompense 10 porteurs de projets en boulangerie-pâtisserie artisanale en leur accordant une dotation, accompagnée d'un soutien technique et de 3 mois offerts de levure L'hirondelle.

En savoir plus : <https://bourselesaffre.fr>.



## DOSSIER

# Moins de sel, moins de beurre : comment ne pas perdre en saveur ?

**Un prix du beurre en forte hausse, une teneur en sel à la baisse : entre impératif économique et incitation à consommer plus sain, comment réduire la part de ces ingrédients tout en préservant la qualité de ses recettes ?**

**En misant sur Crème de levain épeautre bio, un exhausteur de goût au potentiel aromatique puissant. Retour d'expérience sur la baguette Tradition et la brioche façon grand-mère...**

C'est un constat qui a la vie dure : le prix du beurre n'est pas en train de fondre. Difficile pour autant de se passer d'un ingrédient présent jusqu'à 30 % dans la recette du croissant. Et que dire du sel, dont la teneur ne cesse de baisser dans l'alimentation ? Impossible d'ignorer son apport dans l'expression des saveurs d'une baguette... « *La conjoncture actuelle incite à avoir la main plus légère sur ces deux ingrédients, avec un risque de perte de saveur et de qualité*, concède Lionel Bodin, boulanger technicien Lesaffre Panification France. *Notre rôle étant d'accompagner les artisans dans leur activité, nous avons expérimenté des recettes à base de levain, un exhausteur de goût capable de compenser une diminution de sel dans une pâte à pain ou une réduction du poids de beurre dans une pâte sucrée* ».

Crème de levain épeautre bio, de la gamme Livendo, s'est révélée à la hauteur des attentes du Baking Center Lesaffre. « *Dans une recette de Tradition avec 10 % (du poids de farine) de Crème de levain épeautre, il est possible de réduire le dosage de sel de 3 g, sans incidence sur le goût* », confirme Lionel Bodin. Pour transformer l'essai, des baguettes ont été réalisées à Européen et à la Fête du pain devant des professionnels, qui ont confirmé la capacité du levain à base d'épeautre à se substituer au sel. Du côté des pâtes sucrées, l'utilisation

d'un levain typé lactique aux notes beurrées est tout aussi profitable, selon Lionel Bodin : « *Dans une brioche façon grand-mère, l'ajout de 8 % (du poids de farine) Crème de levain épeautre bio autorise à soustraire 80 g de beurre... c'est une économie substantielle !* » La recette, mise en œuvre par plusieurs artisans boulangers, a également réussi à épater les papilles les plus averties.



Marine Baudin,  
ingénieur en analyse sensorielle.

### Parole d'experte.

Pour caractériser les apports de Crème de levain épeautre bio sur une réduction de sel dans la baguette ou de beurre dans la brioche, le Pôle analyse sensorielle a complété les essais du Baking Center en France. Décryptage des premiers tests avec Marine Baudin, ingénieur en analyse sensorielle : « *Pour réaliser nos analyses, nous sommes partis d'un comparatif entre des recettes témoins de baguette Tradition et de brioche sans levain et des recettes allégées en sel ou en beurre, avec Crème de levain épeautre bio. Concernant la baguette, nous avons sollicité nos panélistes experts pour établir des profils sensoriels et graduer l'intensité de la perception salée. En parallèle, un "test triangulaire" invitait un panel de testeurs naïfs à identifier un produit unique entre 3 produits anonymes. Verdict : une baguette fabriquée avec Crème de levain épeautre*

*bio présente un profil aromatique beaucoup plus riche, avec des notes fruitées et maltées, ainsi qu'une note salée plus prononcée que la baguette témoin. Pour la brioche, des tests similaires ont mis en valeur l'efficacité de Crème de levain épeautre bio comme substitut d'une partie du beurre. La recette témoin et la recette testée se sont révélées presque identiques, si ce n'est une légère différence d'aspect et une baisse de volume pour la seconde, conséquence logique de la réduction de beurre. Ces résultats confirment la capacité de Crème de levain épeautre bio à rééquilibrer des recettes de pain ou de viennoiserie, avec un apport aromatique important.* »

**Avec Crème de levain épeautre bio, essayez nos recettes allégées en sel et en beurre.**

### BAGUETTE TRADITION



	Recette témoin	Recette avec réduction de sel
Ingrédients	Grammage	
Farine de tradition	1 000	
Eau	Eau TB 62 : 650	Eau refroidisseur : 600
Levure (L'hirondelle 1895)	8 à 10	5
Sel	18	15
Eau de bassinage	70	20 à 40
Crème de levain épeautre bio	0	100 (10 % du poids de farine)

MISE EN ŒUVRE	
Pétrissage	10 min en 1 <sup>ère</sup> vitesse + 4 min en 2 <sup>ème</sup> vitesse T° en fin de pétrissage : 20°C à 22°C
Pointage	Aucun pour un gros pétrissage, sinon 20 min pour un petit pétrissage 30 min avec un léger rabat
Chambre froide à 4°C	24 à 48 h
Division	Pâtons de 330 à 350 g Pâtons de 330 g
Détente	Laisser remonter la T° des pâtons de 12°C à 14°C
Apprêt (selon la T° de pousse)	De 20 à 40 min De 30 à 45 min
Vous avez la possibilité de façonner une avance de baguettes à 8°C, ce qui vous permet d'enfourner sur toute la matinée	
Cuisson	Voûte 260°C et sole 250°C pendant 20 à 22 min

### BRIOCHE GRAND-MÈRE



	Recette témoin	Recette avec réduction de beurre
Ingrédients	Grammage	
Farine de gruau	1 000	
Œufs	400	
Eau	150	120
Sucre	200	
Levure (L'hirondelle or)	70	
Sel	20	
Crème de Levain épeautre bio	0	80 (8 % du poids de farine)
Miel	100	
Pâte fermentée	200	
Beurre	350	270
Améliorant (Ibis Violet spécial)	10	

MISE EN ŒUVRE	
Pétrissage	10 min en 1 <sup>ère</sup> vitesse, avec les liquides/levure/miel/sel/ pâte fermentée et améliorant 10 min en 1 <sup>ère</sup> vitesse avec le sucre, en incorporant en 3 fois 10 min en 1 <sup>ère</sup> avec le beurre
Pointage	1 h 30 avec un rabat, puis mettre au froid 4°C
Division	Pâtons de 130 g (moules de 450 g) ou 200 g (moules de 600 g) Pâtons de 150 ou 200 g
Façonage	En tresses 3 branches
Apprêt	2 h 30 à 28°C
Cuisson	Dorer 2 fois puis cuire à 140°C/150°C pendant 45 min environ
Emballage	Après ressuage

**Sel dans l'alimentation : la boulangerie s'engage.**



Plus personne ne l'ignore, une alimentation moins salée contribue à réduire les risques de maladies cardio-vasculaires. Ce message martelé par l'OMS se traduit en France par un objectif ambitieux : 30 % de consommation de sel en moins d'ici à 2025. Pour soutenir cet enjeu de santé, les professionnels de la boulangerie ont signé un accord collectif volontaire au dernier Salon de l'agriculture, en s'engageant à **réduire de 10 % la teneur de sel dans le pain sur 3 ans**. L'effort de réduction est progressif et concerne en premier lieu les pains à base de farine de blé, dont la teneur ne doit pas dépasser 15 g au kg de farine depuis juillet 2022. En octobre 2023, la teneur maximale passera à 14 g pour le pain courant, 13 g pour les pains complets et aux céréales tandis qu'en 2025, les pains de mie ne devront pas dépasser 11 g de sel.

Source : ministère de l'agriculture.

## ZOOM SUR ...

### Crème de levain épeautre bio



On ne compte plus les qualités de l'épeautre, cette céréale remise au goût du jour et très appréciée pour ses apports gustatifs et ses vertus diététiques. Pour répondre aux attentes de vos clients et faciliter votre quotidien avec un levain vivant prêt à l'emploi, la gamme Livendo de Lesaffre vous propose Crème de levain épeautre bio :

- un levain vivant liquide longue conservation, jusqu'à 8 semaines.
- un produit de panification sans agent anti-sédimentation, conforme au Décret Pain.
- une céréale riche en arômes, aux saveurs beurrées/noisettées équilibrées, sans acidité trop prononcée.
- une mie douce et une croûte dorée.

Crème de levain épeautre bio est disponible en bidon de 5 kg avec bouchon dégazeur. Stocker au froid entre 2 et 6 °C.





Séville.

## LE PAIN À TRAVERS LE MONDE

### Espagne : au pays des tapas

Se souvient-on que l'Espagne fut la nation la plus puissante de la planète ? Du XVI<sup>e</sup> au XVIII<sup>e</sup> siècle, son empire s'étendait sur les Amériques du Canada à la Patagonie ; elle disposait de ports de commerce en Inde comme en Asie du Sud et d'exploitations en Afrique. À la fin du XX<sup>e</sup> siècle, après quatre décennies de dictature, elle connaît 30 années de développement économique, accéléré par son entrée dans la communauté européenne <sup>1</sup>, suivie de l'organisation des J.O. de Barcelone et de l'Exposition universelle de Séville <sup>2</sup>. Alhambra de Grenade, Sagrada Familia à Barcelone, musées Guggenheim de Bilbao et du Prado à Madrid, palais de l'Alcazar à Séville, villages blancs d'Andalousie et, bien sûr, nombreuses plages... l'Espagne est aujourd'hui

la 2<sup>e</sup> destination touristique mondiale. Elle est aussi le 1<sup>e</sup> producteur mondial d'huile d'olive, dont elle compte plus de 250 variétés.

La cuisine espagnole contemporaine est le fruit de l'histoire (conquêtes américaines et asiatiques, occupations phénicienne, grecque, romaine puis maure) et de la géographie (poissons et fruits de mer de l'Atlantique ou de la Méditerranée, charcuterie de montagne dont le chorizo, spécialités froides du sud comme le *gaspacho* andalou). La célèbre *paëlla* peut, selon les régions, être à base de fruits de mer, de viande ou les deux. Quant au pain, il fait partie de la vie quotidienne. Il sert notamment de support à des *tapas* comme le *pan*

*con* tomate ou le *montadito*, « petit pain monté » garni de viande, charcuterie, de saumon ou autres. À chaque région sa spécialité : *hogaza* (pain à l'huile d'olive) dans le Leon, *lechuguino* (pain de froment) à Valladolid, *cateto* (à la farine de blé dur, avec une mie très compacte) à Malaga, *sopako* (pain noir) à Saint-Sébastien, *cinta* (miche à la croûte croustillante très grillée) à Saragosse... Sans oublier, à Alicante, la *fogasetta* (brioche à l'huile d'olive, avec un zeste de citron et d'orange) vedette de la semaine sainte, très suivie dans le sud du pays. Buen provecho <sup>3</sup> !

1- En 1986, comme le Portugal.

2- En 1992.

3- Bon appétit !

#### RECETTE



### Pan candeal

#### Ingrédients

• Farine (150 W)	1 000 g
• Eau	460 g
• Sel	17 g
• Ibis Direct/froid	8 g
• Levain liquide de blé	80 g
• L'hirondelle bleue	25 g

- Pétrissage à la 1<sup>re</sup> vitesse pendant 3'.
- Affiner jusqu'à obtenir une pâte fine, compacte et homogène (T° 22-23°C).
- Au repos 5', divisez les morceaux avec le poids requis (350g).
- Former des ronds aplatis, déposer sur un linge, laisser reposer 5'.
- Couper en carrés en surface avant fermentation.
- Fermentation à 28°C / 75% H.R. jusqu'à doubler de volume.
- Cuire dans un four à pierre avec ou sans vapeur à 205°C pendant environ 25'.

#### ON PENSE À VOUS

**SIRH/+**  
**LYON**

Lesaffre Panification France vous attend sur son **stand 4H109** du 19 au 23 janvier à Eurexpo.



L'Envol est une publication de Lesaffre Panification France - 103, rue Jean-Jaurès - 94704 Maisons-Alfort CEDEX • [www.lesaffre.fr](http://www.lesaffre.fr) • Directeur de la publication : Stéphane Pucel • Photos : Adobe Stock / DR. • Création / rédaction / réalisation : [www.planete-tatou.com](http://www.planete-tatou.com) • Entièrement conçu et fabriqué en France.

