

Sommaire

- La 1^{ère} marque made in Luberon : Farine et Pain du Luberon au Blé meunier d'Apt
- Un pain Luberon – Des savoir-faire traditionnels
- Un brin d'histoire
- Une céréale fidèle à son terroir
- Un réseau local
- Des blés cultivés et transformés sur un même territoire
- Variétés anciennes et intolérance au gluten
- Une utilisation pure ou en mélange
- Pain « santé » et pâtisseries appréciées des consommateurs
- Les boulangers et les producteurs impliqués dans la démarche.

Informations pratiques

Comment se rendre à Apt en Luberon

- Par avion : - aéroport Avignon-Caumont (43 km)
- aéroport Marseille-Provence (70 km)
- En train : TGV Méditerranée à Avignon (53 km)
- En voiture : autoroute A7 – sortie Avignon (52 km)

Distance entre les sites principaux

Aix en Provence : 50 km

Arles : 75 km

Avignon : 52 km

Cavaillon : 32 km

Bonnieux : 11 km

Gordes : 18 km

Lourmarin : 19 km

Manosque : 37 km

Marseille : 77 km

Ménerbes : 23 km

Roussillon : 8 km

St Rémy de Provence: 51 km.



Contact :

Martine di Cicco

Tél. 06 86 41 56 68

m.dicicco@free.fr

Office du tourisme du Pays d'Apt

20 avenue Philippe de Girard 84400 Apt

Tél. : 04 90 74 03 18 Fax: 04 90 04 64 30

www.ot-apt.fr

www.luberon-apt.fr

La 1^{ère} marque made in Luberon : Farine et Pain du Luberon au blé meunier d'Apt

Lancé en 2005, un partenariat a été construit autour de la remise en culture des variétés anciennes de blé avec une douzaine d'agriculteurs du Parc naturel régional du Luberon, motivés par le maintien de la biodiversité et la conservation du patrimoine végétal local.

Cinq objectifs ont été définis

1. Réalisation d'une étude ethno-historique sur le blé meunier d'Apt et les variétés anciennes de blé; traditionnellement mises en culture sur le territoire du parc;
2. Suivi d'expérimentation et multiplication de variétés anciennes de blé avec un réseau de producteurs;
3. Mise en place d'essais de transformation (mouture et panification) des variétés cultivées;
4. Mise en œuvre de travaux mettant en évidence des qualités nutritionnelles des variétés anciennes;
5. Création d'une filière blé-farine-pain sur le territoire du Parc du Luberon avec sensibilisation auprès des boulangers locaux.

Le maître d'ouvrage Agribio 04 et le Parc naturel régional du Luberon ont accompagné des partenaires très motivés : agriculteurs d'une part, professionnels de la boulangerie d'autre part et un meunier Philippe Monteau, gérant de l'un des derniers moulins de type familial encore présent en région PACA.

Un pain Luberon – Des savoir-faire traditionnels

Aujourd'hui 10 boulangers et 6 agriculteurs du territoire en partenariat avec Agribio 04 ont signé une convention avec le Parc du Luberon pour promouvoir le « pain au blé meunier d'Apt » et d'une manière générale les variétés anciennes autrefois cultivées localement : les céréales sont produites sur des exploitations familiales. Les variétés de céréales sont toutes des variétés anciennes, dont le blé meunier d'Apt. Les pains sont reconnaissables par une pastille azyme représentant le logo du Parc « une borie ». Chaque boulanger dispose de supports de communication : dépliants, affiches et autocollants.

Le cahier des charges « farine et pain du Luberon » mis en place par le Parc, apporte la garantie d'authenticité au produit final. Et la Fédération des parcs naturels régionaux de France a validé le 13 septembre 2007, la création de la première marque « Parc naturel régional du Luberon » pour la « farine et le pain du Luberon au blé meunier d'Apt ».

Cette marque déposée a pour but d'identifier les produits de qualité des agriculteurs ou entreprises du territoire. L'appellation « pain du Luberon » fait également l'objet d'un dépôt de marque à l'INPI. Cette marque a donc été attribuée à « la farine et au pain du Luberon » en respectant les critères suivants :

- Les variétés anciennes de blé dont « le meunier d'Apt » sont cultivées sur le territoire du Parc,
- Les exploitations agricoles sont de dimension familiale ; le meunier et les boulangers sont des artisans disposant d'un savoir-faire traditionnel ;
- L'environnement est protégé et valorisé : les céréales sont produites sur des fermes pratiquant une agriculture préservant la nature, la biodiversité et les paysages.

Les boulangers adhèrent à une charte des partenaires qui définit le produit. Cette charte étudie tous les aspects réglementaires du produit. Une convention d'utilisation de la marque signée entre le Parc et les parties signataires : l'agriculteur, le meunier et le boulanger. La convention précise les différents points de l'engagement, les modalités d'utilisation de la marque.

Un brin d'histoire

En 1985, des techniciens du Parc Naturel Régional du Luberon, retrouvent des semences de « blé meunier d'Apt » chez un agriculteur retraité de Buoux (84). Les grains sont confiés à des agriculteurs, dont le GAEC Les Granges à Montfuron (04), afin de conserver ce patrimoine.

Le blé meunier d'Apt, appelé également touselle blanche de Pertuis, était autrefois cultivé dans le bassin d'Apt, le Luberon et la Haute-Provence. La qualité des pâtisseries et du pain confectionnés demeure encore dans la mémoire des anciens. Des textes vauclusiens de 1808 cite le blé meunier d'Apt comme « une espèce très appréciée, de première valeur alimentaire ». On l'utilise alors en pâtisserie de luxe ou encore pour réaliser des pompes à l'huile.

Une céréale fidèle à son terroir

Le blé meunier présente des caractéristiques intéressantes : adaptation aux contraintes climatiques et aux sols pauvres de notre région, rendements modestes mais réguliers (moyenne de 30 qtx/ha) avec une fertilisation modérée, qualités organoleptiques et nutritionnelles. Variété à cycle long, elle a de longues pailles assurant un mûrissement complet du grain.

Un réseau local

Plusieurs motivations rassemblent autour de ce projet agriculteurs, minotiers, boulangers et consommateurs :

- Proposer des produits de qualité, des aliments sains (qualités nutritionnelles et gustatives, meilleure digestibilité pour les intolérants au gluten),
- Garantir la traçabilité et valoriser les céréales locales, renforcer l'image nature de notre territoire,
- Faire découvrir la richesse de notre terroir et les savoir-faire des différents acteurs (agriculteur, minotier, boulanger, pâtissier).

Des blés cultivés et transformés sur un même territoire

Face à la mobilisation des acteurs sur le terrain et aux perspectives de développement dégagées par cette thématique, AGRIBIO 04 s'est porté candidat pour coordonner la mise en place d'un réseau local blé-farine-pain Luberon-Lure valorisant les variétés anciennes de céréales.

Le champ d'action est constitué par les communes situées sur le territoire du Groupe d'Action Locale Luberon-Lure. Ce territoire comprend les communes situées sur le périmètre du Parc Naturel Régional du Luberon et celles implantées à l'ouest de la Durance pour le Pays de Haute-Provence.

Ce projet permet d'aborder de nombreux sujets allant de l'aménagement du territoire au concept de consommation citoyenne.

Variété anciennes et intolérance au gluten

Le gluten est un ensemble de protéines que l'on retrouve dans tous les blés. Depuis le siècle dernier, la sélection des blés tendres s'est orientée sur la qualité boulangère; c'est à dire leur aptitude à former une pâte élastique conservant sa forme.. Faciles à travailler mais riches en gluten, les variétés modernes sont moins digestibles et génèrent des intolérances ou des allergies au gluten. Les variétés anciennes seraient ainsi mieux supportées par les intolérants au gluten.

Des études seront bientôt lancées sur la variété « Blé meunier d'Apt », qui conviendrait à de nombreuses personnes intolérantes au gluten.

Une utilisation pure ou en mélange

En fonction de l'objectif recherché, la proportion de farine issue des différentes variétés peut être ajustée (100% blé meunier d'Apt pour un pain adapté aux intolérants au gluten, en mélange avec 30% d'une autre farine pour un pain plus facile à travailler.

Les boulangers qui l'utilisent actuellement le font le plus souvent au levain avec un pétrissage lent.

Pain « santé » et pâtisseries appréciées des consommateurs

L'avis des spécialistes de la nutrition - Le pain semi-complet (T80) riche en fibres et en magnésium

« Le pain semi-complet est particulièrement important pour la couverture des besoins en fibres alimentaires et magnésium. Actuellement, la consommation moyenne de fibres alimentaires est tout à fait insuffisante (moins de 20 g alors que les recommandations sont de 30 g), et seule la consommation de produits céréaliers complets ou semi-complets permet de satisfaire les besoins en fibres. De même, il existe un déficit d'apport général en magnésium dans la population, or les produits céréaliers peu raffinés sont la source majeure de magnésium, à l'instar des produits laitiers pour le calcium.

Enfin, les enquêtes épidémiologiques montrent que la consommation de céréales complètes favorise la diminution du risque cardio-vasculaire et du diabète ».

Christian REMESY – Directeur de recherche de l'unité maladies métaboliques et micro nutriments - INRA de Theix – Clermont/Ferrand.

Quel type de farine faut-il préférer ?

Le grain de blé a la caractéristique d'accumuler minéraux et vitamines dans son enveloppe externe ainsi que dans son germe. La fabrication d'une farine blanche aboutit, suivant les minéraux considérés et les vitamines, à une diminution de leur teneur dans la farine d'un facteur de 2 à 10 par rapport au grain. En revanche, les farines semi-complètes ou complètes, conservent nettement mieux les qualités nutritionnelles du grain. Comparée à de la farine blanche, la farine bise contient plus de fibres, plus de phosphore, de calcium, de cuivre, et jusqu'à deux fois plus de magnésium, fer et zinc.

La farine de meule permet de récupérer une grande partie du germe, ce qui améliore sa valeur nutritionnelle. De plus, selon Adam (cité par Rémésy) une quantité plus élevée de sons micronisés dans une farine complète de meule peut améliorer la qualité gustative et la digestibilité du pain.

Levain ou levure ?

Le levain, issu de la fermentation spontanée de bactéries lactiques et de levures sauvages est plus difficile à utiliser : la levée de la pâte est moins forte et plus lente qu'avec la levure mais il présente de nombreux avantages :

- Les pains au levain, à la mie plus dense, se conservent plus longtemps et développent des arômes spécifiques.
- En augmentant l'acidité au cours de la panification, le levain active des phytases végétales et microbiennes qui détruisent l'acide phytique. Il augmente ainsi la disponibilité des minéraux concentrés dans le son.
- On mesure une teneur nettement supérieure en vitamines dans un pain T 80 au levain que dans une baguette levure. Ainsi, à titre d'exemple, les teneurs en magnésium, fer, vitamine B 1 passent du simple au double.
- L'indice glycémique traduit la qualité des glucides complexes du pain. Plus il est faible, plus la qualité nutritionnelle du pain sera élevée. Le levain permet d'abaisser cet indice de 95 (pain blanc levure) à 70.

Les boulangers et les producteurs impliqués dans la démarche

Les boulangers ont défini un pain spécifique, voire une pâtisserie, puis des outils de communication pour accompagner le développement de cette filière, et ont testé la nouvelle récolte du Blé meunier d'Apt (une dizaine de producteurs ont réservé leur récolte pour ce projet).

Où trouver le pain du Luberon ?

- Alain Bouchard - 34 rue des marchands 84400 Apt tél. 04 90 04 84 71
- Laurent Chaisse - Le Saint Pierre rue St Pierre 84400 Apt tél. 04 90 04 88 83
- Jean Louis Valocco - Le Fournil du Luberon Place de la Bouquerie 84400 Apt tél. 04 90 74 20 52
- Frédéric Genin - Le Fournil des Grès 12 Grand Grès 84300 Cavaillon tél. 04 90 71 29 92
- Jean Pierre Gulini - Au temps passé Le village 84220 Roussillon tél. 04 90 05 62 17
- Emmanuel Rougers - Boulangerie Rougers 27 avenue Jean Giono 04100 Manosque tél. 04 92 72 01 28
- Jean Claude Ouvrard - Cours Thierry d'Argenlieu 04110 Reillane tél. 04 92 76 48 97
- Richard Rance - Boulangerie de Lure rue Milieu de ville 04230 St Etienne les Orgues tél. 04 92 78 40 57
- Biocoop cultures bio – 1713 Route de Robion 84300 Cavaillon tél. 04 90 74 51 78.

Où trouver la farine du Luberon ?

- Frédéric Genin - Le Fournil des Grès 12 Grand Grès 84300 Cavaillon tél. 04 90 71 29 92
- Philippe Monteau - Moulin St Joseph 13450 Grans tél. 04 90 55 93 19
- Gérard Guillot GAEC - Les Granges – Les Granges 04110 Montfuron tél. 04 92 76 46 85.

Contacts :

Bruno Bidon - Technicien – Agribio 04 – Maison du Patrimoine – Rue de la Bourgade 04 300 Mane tél. 04 92 72 53 95

Nathalie Charles - Technicienne – Parc naturel régional du Luberon 84400 Apt tél. 04 90 04 42 22.