



**Paysan**

**Meunier**

**Boulangier**

# Atelier des pains



## Ferme de Kernino

Je vous propose une large gamme de pains de blé, de seigle et de sarrasin.

Installé depuis octobre 2018, je suis locataire du **GFA citoyen** « **La mie de deux mains** » géré par 80 associés.

### Contact

Yann MERCIER  
Kernino 56930 PLUMELIAU-BIEUZY  
06.11.79.39.09  
atelierdespains@laposte.net  
@AtelierDesPains56



# PAYSAN

Je cultive 12 hectares de terres sur la commune de Pluméliau-Bieuzy dans le centre Morbihan. Ces terres sont louées à un GFA Citoyen créé en 2019. Je mets en place une rotation de culture entre blé, seigle et sarrasin. Je collabore aussi avec un maraîcher bio.



# MEUNIER

Je mouls ma récolte de céréales avec un moulin à meules de pierre. J'obtiens une farine fraîche de type semi-complète (T80). La mouture lente et à meules de pierre permet de conserver toutes les qualités nutritives des céréales.



# BOULANGER

Farine semi-complète, eau filtrée, levains naturel, sel de Guérande N&P... et c'est tout ! Je pétris ma pâte à la main, façonné ou moulé, tous mes pains sont cuits dans un four chauffé au bois. La vente est faite en circuit-court (AMAP, marché, épiceries bio...)

