

# Biopain – L'étang des pains – Thannenkirch

Site internet : <https://letangdespains.fr/>

**Pains proposés pour le vendredi 1<sup>er</sup> mai à partir de 9h30**

**Commandes avant mercredi midi**

(en raison de la préparation des pâtons en longue fermentation)

Par mail à [contact@letangdespains.fr](mailto:contact@letangdespains.fr) ou par téléphone / SMS au 06 23 87 92 26

Composition des pains à base de farines de céréales variétés anciennes locales  
Fermentation au levain pur 100% naturel (aucune utilisation de levures pour les pains)  
Mon fournisseur de farines est la Ferme de la Bannau à Plobsheim (67) – Grégory Bapst

**Rubrique pains en fermentation directe (env. 5h)**

## # Pâte Pop'nature

- farine de blés de population (variétés anciennes) type blanche bise\*
- eau de source de Thannenkirch
- levain naturel de farine de seigle complète\*
- sel fin de Guérande

## # Pop'Fruité (pain campagne nature aux fruits secs et noisettes) (12€/kg)

- pâte Pop'nature\*
- mélange de fruits secs ayant trempés 12h :
  - raisins secs sultanines
  - abricots secs
  - figues séchées
- noisettes entières ayant trempées 12h

## # Pop'Choco (pain campagne nature au chocolat) (14,50€/kg – en raison du prix du cacao et chocolat)

- pâte Pop'nature\*
- pâte de cacao (poudre de cacao et eau)
- sucre
- pépites ou palets de chocolat noir env. 60% de cacao

## # Pop'Noix (pain campagne nature aux noix) (14€/kg)

- pâte Pop'nature longue fermentation \*
- cerneaux de noix (200g de noix pour 1 kilo de pâte de campagne Pop'Nature)

## # Sechskornbrot (10€/kg)

- farine de blés de population (variétés anciennes) type blanche bise\*
- farine de seigle complète\*
- eau de source de Thannenkirch
- mélange de 6 graines trempées ("Quellstück") :
  - graines de tournesol
  - flocons d'avoine\*
  - graines de millet
  - graines de lin brun
  - graines de lin doré
  - graines de sésame complet\*
- levain naturel de farine de seigle complète\*
- sel fin de Guérande

Le pain est roulé dans un lit de graines de tournesol et de flocons d'avoines\* broyés

(\* allergènes) / (Toutes les matières premières sont issues de l'agriculture biologique)

### # Granipain (10€/kg) – pain à haute valeur nutritionnelle

- farine de blés de population\* (variétés anciennes) type blanche bise
- levain de graines broyées
  - eau de source de Thannenkirch
  - graines céréalières broyées
    - graines de seigle\*
    - graines de millet
    - farine d'orge\*
    - son de sarrasin
  - graines légumineuses broyées
    - lentilles vertes (ferme de la Bannau Plobsheim)
    - lentilles corail (ou farine de lentilles corail – Ferme de la Bannau Plobsheim)
    - pois chiches
  - graines oléagineuses broyées
    - graines de tournesol
    - graines de lin
    - graines de sésame\*
    - graines de pavot
  - levain naturel de farine de seigle complète\*
- eau de source de Thannenkirch
- sel fin de Guérande (très peu salé : 10g de sel pour 1kg de farine)

### # Fougasse aux olives noires (16€/kg)

- farine de blés de population (variétés anciennes) type blanche bise\*
- eau de source de Thannenkirch
- olives noires Kalamata dénoyautées
- levain naturel de farine de seigle complet\*
- huile d'olives
- poudre de romarin

### # Pompe à huile (2,80€/pce env. 180g)

Pain brioché sans beurre, sans lait, sans œufs – Briochage à l'huile de colza bio d'Alsace et huile d'olives

- farine de blés de population (variétés anciennes) type blanche bise\*
- eau de source de Thannenkirch
- huile de colza locale alsacienne (de la ferme de la Bannau) et huile d'olives
- sucre blond
- levure fraîche de boulanger
- sel

### # Pompes à huile aux pépites de chocolat (3,20€/pce env. 180g)

- pâte de la pompe à huile
- Pépites de chocolat noir env. 60% de cacao

### # Kougelhopfs sucrés (au levain naturel (pas de levure) – 30€/kg)

- farine de blés de population (variétés anciennes) type blanche bise\*
- eau de source de Thannenkirch
- levain pur naturel (fait maison spécialement travaillé pour la viennoiserie)
- beurre doux
- œufs
- sucre blond
- raisins secs
- amandes entières
- sel

### # Kougelhops salés (au levain naturel (pas de levure) – 30€/kg)

- farine de blés de population (variétés anciennes) type blanche bise\*
- eau de source de Thannenkirch
- levain pur naturel (fait maison spécialement travaillé pour la viennoiserie)
- beurre doux
- œufs
- olives noires Kalamata dénoyautées
- sucre blond
- graines de sésame
- sel

### Rubrique pains en longue fermentation (env. 10h)

### # Pop'nature LF (pain campagne nature) (6,50€/kg)

- farine de blés de population (variétés anciennes) type blanche bise\* (2/3) et semi-complète\* (1/3)
- eau de source de Thannenkirch
- levain naturel de farine de seigle complète\*
- sel fin de Guérande

### # Pop'graines LF (pain campagne nature aux graines) (8€/kg)

- pâte Pop'nature longue fermentation \*
- mélange de graines ayant trempées 12h
  - graines de tournesol
  - graines de lin brun
  - graines de sésame complet\*
  - graines de pavot
  - graines de fenugrec

### # Pop Mix nature & graines LF (pain campagne nature et aux graines – 7,50€/kg)

- pâte Pop'nature\*
  - pâte Pop'graines\*
- Les 2 pâtes sont superposées dans un moule pour avoir les 2 types de pain ensemble.

### # Pop'Complet LF - longue fermentation (7,50€/kg)

- pâte Pop'nature longue fermentation \*
- son de seigle et d'épeautre, trempé 10h

### # Épeautre (variété Oberkulmer) LF - Longue fermentation (9€/kg)

- farine d'épeautre variété Oberkulmer type semi-complète\*
- eau de source de Thannenkirch
- sel fin de Guérande
- levain naturel de farine de seigle complet\* (faible ensemencement)