

# A chacun son pain bio

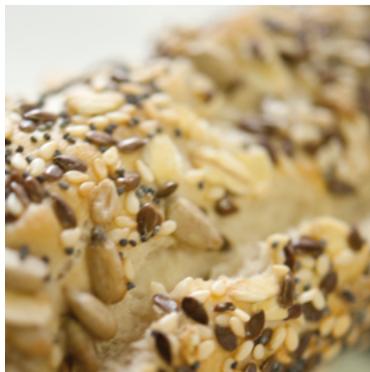
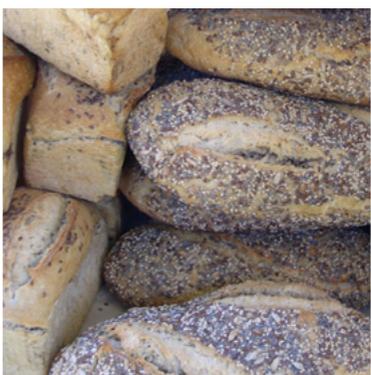
Votre boulanger vous propose une gamme variée de pains bio mais également, un savoir-faire, une éthique.



**Parlez-en avec votre boulanger !**

Pour comprendre le prix du pain bio :

- comparez le prix au kilo,
- regardez l'apport nutritionnel, la qualité et l'origine des matières premières,
- constatez sa bonne conservation qui entraîne moins de gaspillage.



Parce qu'elle préserve la qualité de l'eau, parce qu'elle offre aux consommateurs des produits sains et de qualité, l'ab permet à la société tout entière de réaliser des économies considérables.

*Astuce*

Le pain bio au levain se conserve plusieurs jours dans un linge dans un endroit tempéré.



# Le pain bio près de chez vous



Phrase sur la diversité des pains en bio et insister sur la contribution à la préservation de l'environnement



### Inter Bio Normandie

Antenne haut-normande  
Chemin de la Bretèque - BP 59  
76232 Bois-Guillaume cedex  
Tél : 02 35 59 47 56  
Mél : mrios@bio-normandie.org

### Antenne bas-normande

6 rue des Roquemonts - CS 45346  
14 053 CAEN cedex 4  
Tél : 02 31 47 22 78  
Mél : emoussel@bio-normandie.org

[www.bio-normandie.org](http://www.bio-normandie.org)

Avec le soutien financier de :



# Les pains bio, avez-vous trouvé le vôtre ?

Votre boulanger prépare avec délicatesse et savoir-faire toute une variété de pains biologiques savoureux, nutritifs et sains. Découvrez les divers types de farine de blé, de la baguette de tradition au pain bis, le pain complet, et variez les céréales en

goûtant au pain de seigle, d'épeautre ou de petit épeautre... laissez-vous tenter par le goût subtil du levain !

Découvrez le pain bio et questionnez votre boulanger !



Le label bio offre les garanties d'un signe officiel de qualité : certification, contrôle et traçabilité de l'agriculteur au boulanger.

## le blé



Au champ, l'agriculteur cultive le blé biologique sans OGM, sans pesticides et engrais chimiques de synthèse.

## la farine



Au moulin, le meunier met son savoir-faire au service des boulangers pour produire des farines avec les meilleurs mélanges de céréales bio

## le pain



Votre artisan boulanger vous propose une gamme de pains biologiques, pour tous les goûts et toutes les tables !

### Le +

Une grande diversité de céréales pour nos pains : blés, épeautre, petit épeautre, seigle, sarrasin : ce sont autant de goûts et d'apports nutritionnels variés !



### Le +

Une farine moins raffinée pour un pain plus riche !  
Blanche (T45/55/65), bise (T80), complète (T110) ou intégrale (T150), plus la farine est complète, plus elle conserve les minéraux et les vitamines dont notre corps a besoin !



### Le +

Le levain  
Ce mélange de farine complète bio et d'eau potable fermente naturellement grâce aux levures sauvages. Dans la panification, il développe les arômes, améliore la digestibilité et prolonge la conservation du pain.



### Le +

L'agriculture bio préserve l'environnement : l'absence de produits chimiques de synthèse préserve nos ressources en eau et nos sols, et favorise la biodiversité de nos campagnes. C'est bon pour notre santé et celle des agriculteurs !



### Le +

La farine de meule de pierre : conserve davantage les nutriments des céréales, notamment les vitamines et les minéraux, contenus dans l'enveloppe du grain (le son) et le germe.



### Apport du levain sur la digestibilité ??

Les fibres sont les garants d'une bonne digestion. L'EFSA recommande un apport quotidien de 25 grammes de fibres alimentaires pour une fonction intestinale normale chez l'adulte. 100g de pain complet ou semi-complet par jour couvre 28% de nos besoins à compléter par les fruits, les légumes pour une alimentation équilibrée.

