

BOULANGERIE GALZIN,

la passion du pain depuis 1938



Texte : Laurine BONNAMY



C'est au travers d'un savoir-faire traditionnel reposant sur le travail du levain, que la Boulangerie Galzin préserve, depuis trois générations, tous les bienfaits nutritionnels d'un pain de caractère. Baguette Millavoise, Paillasse du Larzac, Fendu de l'Aveyron, pains spéciaux aux mueslis, noix, mais... Autant de spécialités que la Maison Galzin prend soin de préparer chaque jour pour le plus grand bonheur des amateurs de pains.

Chaque jour, la Boulangerie Galzin reçoit de nombreux retours positifs sur la qualité de ses pains. Sa clientèle met notamment l'accent sur les bienfaits ressentis lors de la digestion. Ces échanges constructifs permettent de renforcer la proximité qu'elle entretient avec ses clients. Dans la perspective de toujours proposer des produits de qualité et surtout de répondre à leurs attentes, elle a souhaité réaliser des recherches en s'appuyant sur des études scientifiques mondiales. La Maison Galzin a fait appel à un centre de recherche spécialisé dans la filière céréalière et l'élaboration de recettes spécifiques. L'enquête a permis de mettre en lumière les bienfaits nutritionnels des pains au levain, et plus particulièrement ceux de la Boulangerie Galzin.

LE LEVAIN NATUREL, SECRET DU SAVOIR-FAIRE

Gage de qualité, nous privilégions les circuits courts en utilisant de la bonne farine de l'Aveyron transformée au Moulin Calvet à Rignac (12), et de l'eau du Boundoulaou qui jaillit du Causse du Larzac. Pour assurer la bonne fermentation de nos pâtes, nous avons

l'habitude d'utiliser un élément hérité de nos aïeux qu'est le levain naturel. Ce levain unique est le secret de notre savoir-faire depuis plus de 80 ans. Chaque jour, nos boulangers rafraîchissent la pâte mère pour préserver le levain et développer ses arômes. C'est par un pétrissage maîtrisé et lent que nos boulangers assurent l'hydratation de la pâte sans altérer sa qualité. Le façonnage se fait en plusieurs étapes, afin de ne pas «stresser» la pâte et garantir un alvéolage parfait. Nous pensons que le temps est un atout important dans le cycle de fabrication. Nos pâtes bénéficient d'une longue fermentation, permettant ainsi d'obtenir une mie savoureuse au goût incomparable et une excellente conservation.

Les recherches ont révélé que la consommation des pains au levain s'inscrit pleinement dans la démarche du «manger sain» qui constitue l'une des tendances alimentaires majeures. L'utilisation du levain possède de nombreux bienfaits. Il préserve les vitamines et minéraux, améliore leur assimilation, tout en favorisant leurs effets physiologiques. Par ailleurs, la fermentation au levain évite l'augmentation trop rapide du sucre dans le sang, ce qui peut, à long terme, prévenir l'apparition du diabète de type II.



La passion du Pain depuis 1938

UNE ALTERNATIVE AUX PAINS COURANTS

Les pains au levain représentent également une alternative aux pains courants pour les personnes hypersensibles au gluten, notamment en diminuant la teneur en mono-di-oligosaccharides et polyols non digérés et fermentés dans le colon par la flore intestinale (incriminés dans le syndrome de l'intestin irritable), et en protéines allergènes. L'autre atout non négligeable du levain, est qu'il favorise la formation de composés antioxydants et anti inflammatoires, tout en diminuant la teneur en composés non intentionnels formés lors de la cuisson. Grâce à l'apport en prébiotiques (substances nutritives nécessaires aux bactéries intestinales), la consommation de pains au levain contribue donc à une bonne santé digestive.



La longue fermentation que la Boulangerie Galzin prend soin de respecter lors de l'élaboration de ses pains, constitue un moyen efficace pour optimiser la préservation des bienfaits du levain. Toutes ces étapes réalisées minutieusement prouvent l'importance grandissante qu'elle accorde à

l'aspect nutritionnel de ses recettes. Poussée par cette passion de toujours, elle s'adapte à l'évolution des habitudes alimentaires en proposant des spécialités plus «allégées». Lors de l'élaboration de ses recettes, elle parvient à réduire la quantité de sucre ou de sel utilisée en s'appuyant sur les qualités gustatives des matières premières. Elle met, par exemple, l'accent sur les produits possédant des allégations nutritionnelles comme source de fibres et d'oméga 3. Autant d'attentions qui font de cette boulangerie une maison authentique au fil des générations.

Nos boulangeries dans l'Aveyron et l'Hérault : Millau, Creissels, Rodez, Baraqueville, Montpellier, Saint-Jean-de-Védas, Palavas-les-Flots, Lattes, Pérols, Carnon, Fabrègues, Balaruc-les-Bains, Castelnaud-le-Lez, Baillargues.

Ouvertures prochaines : Pignan, Candillargues, Jacou, Maurin, Sète.



Notre levain est unique et naturel, il est le secret de notre savoir-faire et l'héritage de trois générations de boulangers.