



# S'abonner à nos « paniers » bio, locales et solidaires



**AROZOAAAR** est un chantier d'insertion en maraîchage biologique créé au Thou en 2017. Depuis septembre 2023, nous avons lancé une **activité boulangerie artisanale au levain** qui accueille aujourd'hui 4 salariés en contrat d'insertion.

**Afin de simplifier la production et la commercialisation, mais aussi pour éviter le gaspillage, à l'instar des légumes, nous avons choisi de vendre le pain sur abonnement uniquement.**



- ✓ **Le pain de campagne**, un pain **authentique** à base de farines de blés anciens et seigle.
- ✓ **Le pain aux graines**, un pain **savoureux** aux graines torréfiées de lin, courges, tournesol et flocons d'avoine.
- ✓ **Le pain d'Engrain**, pain **moulé aux notes de miel** réalisé avec 100% de farine de petit épeautre plus digeste grâce à sa faible teneur en gluten.
- ✓ Des **pains spéciaux , gourmands** et réalisés avec des produits de saisons ou de producteurs partenaires (pain au potimarron, pains aux noix, à l'ail des ours , pain de mie etc.) .
- ✓ **Nous avons également commencé à produire des produits anti gaspi (crackers) et des biscuits ( cookies, sablés, feuillantine) qui seront commercialisés prochainement.**



## Le pain au levain

- ✓ Est plus digeste
- ✓ Libère les bons nutriments
- ✓ A un index glycémique plus faible
- ✓ Se conserve mieux
- ✓ Est plus savoureux

**5.5 €**

Campagne 1 Kg  
Graines 800g  
Engrain 500g

**4 €**

Pain Surprise

**3 €**

Campagne 500g  
Graines 400g

**A retirer les mardis au Jardin (14h à 19h) ou à Cohésion 17, 151 avenue Carnot 17000 La Rochelle (16h à 17h30) , ou les vendredi au Jardin (16h 19h ) ou à St Vivien (à partir de 16h).**

**Chaque semaine vous serez livrés du ou des pains de votre choix sur l'un de nos point de dépôt.**

**En fonction de votre choix les abonnements, seront prélevés mensuellement à raison de 4 paniers par mois. Sur 12 mois vous payez 48 paniers et serez livrés 48 fois. [Voir le formulaire.](#)**

**Si vous êtes aussi abonnés aux paniers de légumes vous avez une remise de **4 €** chaque mois**

**Sinon appelez-nous 06 35 37 14 79 ou écrivez-nous [contact.arozoar@gmail.com](mailto:contact.arozoar@gmail.com)**

Notre mission première est l'accompagnement de personnes éloignées de l'emploi pour qu'elles retrouvent confiance en elles et une autonomie.



Grâce à cette nouvelle activité en insertion, nous leur proposons, outre l'accompagnement individualisé de notre accompagnatrice socioprofessionnelle, **une initiation à un métier qui est aujourd'hui en forte tension**. Ils pourront passer par tous les postes de la fabrication du pain, apprendre à être autonome dans la fabrication du pain mais aussi les principes d'hygiène (traçabilité, normes HACCP). Le passage par l'atelier boulangerie d'Arozoaar pourra être un préalable à une formation certifiante en boulangerie (CAP) afin de rejoindre un secteur qui recrute sur notre territoire tant en fabrication, qu'en livraison ou vente. Grâce à l'acquisition de compétences transférables, c'est aussi un tremplin vers les métiers de bouche également très porteur dans notre région.

**Aujourd'hui 4 salariés travaillent aux côtés de l'encadrante boulangère dans le tout nouveau fournil installé au Jardin.**



**Stéphanie Tourneur**, encadrante de l'activité boulangerie a plus de 10 ans d'expérience en boulangerie artisanale au levain et a été impliquée depuis le début de ce projet.

## Bien s'alimenter doit être accessible à tous

Notre exigence : qualité et proximité

Tous nos pains sont réalisés avec **du levain** car malgré les fortes contraintes de production c'est la **garantie d'un produit plus digeste** grâce à une **fermentation de 24h**, meilleur pour la santé et plus goûteux!

**Avec des ingrédients BIO et locaux :**

- Les farines viennent essentiellement du Mont d'Or où le Jardin est implanté, elles sont bio et moulues sur meule de pierre,
- Ce sont principalement des farines semi-complètes : pain à faible index glycémique et apport énergétique durable (satiété)
- Des blés anciens en majorité
- La fabrication du pain est très peu mécanisée pour respecter les farines
- Les autres ingrédients sont 100% issus de l'agriculture biologique et nous avons fait le choix de producteurs les plus locaux possible.

