



« La fleur des fleurs est le bourgeon de la fleur de cerisier »

Proverbe japonais

Le Journal des Amapiens

Juin-Juillet-Août 2019 N° 2

Portrait d'une brassreuse Une guerrière et une femme éprise de liberté

Nathalie Leblanc nous a donné rendez-vous dans son espace de travail, la brasserie Tôa, 16, rue des Néoulous de la Z.I. Oulrich à Céret. C'est aussi un lieu qu'elle partage généreusement avec les Amapiens chaque mercredi pour la livraison des paniers, pendant la saison froide.

Elle fait partie des 33% de femmes qui se sont lancées dans la création d'une brasserie. Son entreprise fait partie de ces 1400 brasseries françaises artisanales ⁽¹⁾ qui sont en plein essor depuis quelques années, et des 18% ⁽²⁾ qui sont certifiées bio.



Et elle revendique haut et fort d'être à 44 ans, la capitaine du navire, seule maitresse à bord, d'avoir créé son emploi et de produire sa bière du début à la fin depuis presque bientôt deux ans. Et pourtant l'aventure lui a longtemps fait peur. Il faut dire que la bière est restée des siècles durant la chasse gardée des hommes et des grosses brasseries industrielles.

Brasser : une affaire de femme

L'histoire de la bière nous apprend que depuis l'antiquité, l'apparition de la bière est liée à celle de la culture des céréales, vers 9 000 ans avant notre ère. Or la fabrication de la bière a toujours été une affaire de femme puisque ce sont elles qui fabriquaient le pain et cuisinaient les céréales.

La fermentation de soupe de céréales sans doute découverte par hasard fut appréciée, et traditionnellement la bière devint un produit dont la fabrication leur était réservée dans l'espace domestique avec les mêmes fours que le pain. La bière fut appelée longtemps le « pain liquide ». Chez les gaulois, sa fabrication était presque toujours confiée à une femme, dont le rôle « reproducteur » s'appliquait pleinement à la bière, matière solide transformée en matière liquide sous l'action mystérieuse des levures. Au XIIe siècle, l'abbesse allemande Hildegarde de Bingen, fut même, la première à révéler les vertus du houblon pour cette production. En Grande-Bretagne, les « ale wives », à l'origine des premiers pubs, brassaient chez elles et ouvraient la porte de leur maison à leurs voisins séduits par leur divin breuvage. A partir du Moyen Âge, on fait du brassage un métier, avec des corporations pour organiser la production. Cela devient l'affaire des hommes dans les monastères, et des corporations de brasseurs dans les grandes villes. Pour autant, les femmes ont continué à faire de la bière de ménage. En Afrique, elles brassent depuis toujours la bière familiale. Fort heureusement, depuis quelques années sous l'impulsion de passionnés.es soucieux.ses d'une alternative aux bières industrielles standardisées, les brasseries artisanales se sont considérablement développées. Si les femmes ont été pendant un temps écartées de sa fabrication elles reprennent toute leur place dans cette filière et renouent avec leur savoir-faire ancestral en réouvrant ou en créant ce type de brasserie ⁽³⁾. Nathalie Leblanc fait partie de ces femmes qui écrivent à nouveau l'histoire de la bière, et de la bière en bio. Cette exigence est essentielle pour elle, c'est une conviction forte et un combat de chaque jour depuis son plus jeune âge, face au monde actuel.

Comment renaitre en créant sa bière

On retrouve partout dans le monde une mythologie de la renaissance et de l'immortalité, un lien universel entre la femme qui brasse et les déesses qui donnent vie et abondance. Justement pour Nathalie, devenir brasseuse a vraiment correspondu à un nouveau projet de vie. En témoigne le soin qu'elle a pris pour choisir le nom de sa bière qui devait s'appeler initialement « **mia** » (« à moi » en italien), et qui finalement s'appellera « **Tôa** » (« guerrière » en polynésien),



bien en lien avec l'une des composantes de sa personnalité car c'est ainsi précise-t-elle, qu'on la qualifiait sur les terrains de base-ball féminins ! En lien aussi avec un autre aspect de son caractère, puisque le T de Tôa renvoie à la recherche de douceur, de rondeur dans le goût données par

l'ajout de Thé vert associé au houblon en quantité égale. Le but n'étant pas de créer un effet aromatique supplémentaire mais d'atténuer l'amertume qu'elle n'aime pas trop pour obtenir une bière qui porte son identité.

Des matières premières éternelles :

- Les céréales

Qu'il s'agisse de froment, d'épeautre, de seigle, ou d'orge, elles sont maltées, c'est-à-dire qu'après germination, elles sont chauffées au four, à une température plus ou moins forte, suivant les arômes et la couleur que l'on veut obtenir. Le maltage permet aux amidons de se libérer grâce aux enzymes sous forme de glucides qui seront la nourriture des levures pendant la fermentation. Nathalie utilise du malt d'orge qu'elle tient à acheter à de petits producteurs produisant artisanalement en bio comme elle. Actuellement, elle s'adresse à un malteur Breton. Nathalie l'apprécie beaucoup car il partage ses convictions à propos du BIO et elle voudrait le garder dans le temps. C'est le moins éloigné qu'elle ait pu trouver, sachant que le transport est un gros poste budgétaire.

- Le houblon

Il s'utilise sous forme de fleurs, appelée cône, qui sont séchées une fois ramassées. Le houblon rend la bière plus digeste et l'aseptise. Il apporte selon la quantité ajoutée, plus ou moins d'amertume et d'arômes. Avec la demande croissante en houblon bio (variété américaine cultivée en Alsace-Lorraine) et l'augmentation du nombre de brasseries, il y a une rupture mondiale jusqu'en 2021 ! Nathalie recherche activement un nouveau fournisseur en bio, sachant que le houblon se récolte en septembre.

- L'eau

C'est celle du réseau de Céret, surveillée et analysée annuellement. Notre brasseuse a installé deux filtres supplémentaires par précaution, (anti-pesticide et anti-UV) même si son label bio ne lui le lui impose pas.

Les bières Tôa

Ce sont d'abord ses créations personnelles, comme chez chaque brasseur. Chacune présente une différence de goût et de couleur en fonction du degré de torréfaction du malt.

- La **blonde** faite avec un malt blond a un goût de céréale léger

- La **rousse** faite avec un malt grillé, a un goût de céréale plus fort.

- La **brune**, faite avec un malt très grillé présente une note cacao/réglisse

Pour la **blanche** qui est particulière car faite avec 50% de malt de blé (d'où son nom), Nathalie a choisi de l'aromatiser au gingembre et à la citronnelle pour obtenir une note d'agrumes avec du « peps », un peu de piquant... mais toujours de la douceur !

Une création saisonnière : la bière fermentée en fût de chêne pour le vin, fruit d'une alliance professionnelle avec un viticulteur, Michaël Georget.

Leurs goûts dépendent aussi des houblons utilisés, plus ou moins amers. Là encore, Nathalie choisit la douceur, pas trop d'amertume.

Fabriquer sa bière : rigueur, secrets, et alchimie

Nathalie s'est d'abord dotée d'un bon outil de travail en rachetant un moulin à moudre le malt, 3 petites cuves et une capsuleuse d'occasion. Elle a acquis deux cuves de fermentation neuves, fait installer une bonbonne de gaz à l'extérieur et un ballon d'eau chaude, acheté un refroidisseur à plaques. Puis, après prospection, elle a trouvé l'espace de travail qu'elle loue actuellement. « Ce fut comme une évidence, ce devait être là », nous dit-elle. Pourquoi ? Le lieu est vaste, permet le stockage tandis qu'à l'étage elle aurait pu envisager à court terme un point de vente. Bien sûr, il aurait fallu l'aménager mais Nathalie a préféré se concentrer sur la qualité de sa bière en attendant d'avoir la trésorerie nécessaire, car, c'est un local très coûteux. Elle brasse sa bière sur deux jours, une fois par mois. La production, avec le nettoyage des cuves, dure une semaine. Le reste du temps est consacré à l'étiquetage, la vente, aux livraisons. Sa comptabilité est externalisée. Elle déclare sa production à la douane chaque mois et paie une taxe sur les alcools.

- **Première étape** : le broyage pas trop fin du malt qui doit faire sortir les amidons mais aussi garder les enveloppes du grain nécessaires à la filtration.

- **Deuxième étape** : chauffage de l'eau à 80° de la cuve n°1 transvasée au moyen d'une pompe dans la cuve n°2 dite de filtration. Ensuite, juchée sur un escabeau, Nathalie brasse à la force des bras un mélange eau chaude/ malt moulu avec un



Fourquet ⁽⁴⁾ pendant une heure. C'est un travail très physique, mais nous dit-elle, « ça tombe bien, j'ai fait du sport » ! Les enveloppes du malt sont retenues par le filtre qui laisse passer le liquide obtenu chargé des amidons transformés en

glucides. Nathalie réalise deux brassins ⁽⁵⁾ sur deux jours, en vidangeant puis en remplissant une cuve après l'autre après rinçage et nouvelle filtration. Elle obtient ainsi au total 650 litres de moût chaud, sorte de sirop de sucre qui sera

transvasé dans la cuve de houblonnage et porté à ébullition pendant 1h30 afin d'éliminer tout risque de contamination par des bactéries.

- **Troisième étape** : Houblonnage du moût, adjonction de thé vert en quantité égale et infusion, feu éteint. Et de nouveau brassage du mélange.

- **Quatrième étape** : Refroidissement après transfert du liquide obtenu dans la cuve de fermentation qu'il faut faire passer d'une température de 100 à 25° au moyen d'un refroidisseur, sorte de serpentin faisant circuler l'eau du réseau à travers le moût.



« C'est une opération très critique » nous dit Nathalie « car c'est à ce moment que les bactéries risquent de se développer ». C'est aussi une opération gourmande en eau. Il faut savoir qu'en moyenne, il faut 3 litres d'eau pour fabriquer 1 litre de bière. Nathalie n'a jamais pu se résoudre à gaspiller toute cette eau, car elle pense qu'être en label Bio, c'est aussi économiser les ressources. L'eau de refroidissement chargée en calories est donc récupérée le lendemain pour le deuxième brassin, alors qu'elle atteint encore une température de 50°. Quant à l'eau de refroidissement du deuxième brassin, elle sert à nettoyer sa cuve. Ce sont des pratiques qui commencent à être répandues chez certains brasseurs.

- **Cinquième étape** : Au bout de deux jours, la cuve de fermentation contient 1000 l de moût qui va êtreensemencé avec des levures sèches pendant une semaine. Ces levures ⁽⁸⁾ vont manger le sucre du moût, le transformer en CO2 et en alcool. La densité de sucre résiduel mesurée au moyen d'un densimètre renseigne au fil de la semaine sur le stade de fermentation et le degré d'alcool, selon le type de bière.

Nathalie nous confie à quel point elle prend plaisir à écouter le glouglouement très vivant du mystérieux travail des levures au travers de la cuve. « J'ai créé une histoire avec la levure » nous dit-elle.

- **Sixième étape** : Après cette fermentation primaire, la bière doit refroidir pendant 15 jours, la bière est refroidie à 4° et peut être embouteillée.



Mais comme la quantité de gaz y est faible, elle rajoute du sucre de canne bio pour qu'une deuxième fermentation ait lieu dans la bouteille avec production de gaz. L'embouteillage est manuel (1700 bouteilles/jours) et le capsulage se fait à la main. Les bouteilles sont ensuite placées dans un local tempéré (20 à 25°) qu'elle a fait aménager, pour fermenter à nouveau pendant 15 jours.

Devenir brasseuse : un long chemin initiatique



Après un Bac D scientifique et pendant ses études en BTS biochimie en alternance, Nathalie découvre le pouvoir des

levures de panification dans une grande entreprise agro-alimentaire. Ce premier contact a été pour elle une révélation : « J'ai eu la sensation d'un produit véritablement vivant ».

BTS en poche, elle a la chance d'être embauchée à Paris chez un gros fabricant d'arômes et de parfums alimentaires comme évaluatrice sensorielle. Elle goûte ainsi toutes sortes de boissons, y compris de la bière et fait des propositions d'assemblages de goûts, à partir d'une aromathèque. « Déguster » nous dit-elle, « c'est comme apprendre une langue. C'était un travail exaltant, qui sollicite à la fois le nez et les papilles ». Mais le revers de cette tâche, c'est l'exposition continue aux produits chimiques dont elle prend finalement conscience.

A la faveur d'un plan social, Nathalie choisit de partir et de se former en Alsace-Lorraine pendant 2 semaines pour créer sa propre brasserie artisanale.

Comme elle ne se sent pas encore prête à se lancer seule, elle fait un pas de côté et répond à

l'offre d'emploi d'un laboratoire de produits homéopathiques à Nancy. C'est un travail de production plus laborieux, répétitif même. Pourtant, il a eu son utilité dans son cheminement : il fut une expérience nécessaire qui lui aurait manqué aujourd'hui.

Et puis au cours de ces 8 années, cela ne l'a pas empêchée de fabriquer de la bière de ménage dans sa cuisine en ajoutant du thé vert, arôme qu'elle connaissait bien par son premier métier de testeuse. Car ce qu'elle aime dans la bière, ce n'est pas l'amertume. « J'ai créé des bières aussi pour ceux qui n'aiment pas la bière en fait ! » dit-elle avec humour.

Vers l'âge de 40 ans, elle ressent un déclic et décide de lancer sa brasserie, riche de toutes ses expériences de vie, certaine que rien de ce qui a jalonné son parcours n'est un hasard. « Je me sens à ma place comme brasseuse à présent, je pense que je le fais bien, avec sincérité, exigence et conviction » ajoute-t-elle.

A chaque étape de son parcours, elle a rencontré une personne-ressource : un brasseur nancéen, son mentor qui l'a soutenue, toujours disponible pour un conseil, un autre brasseur qui lui a vendu son matériel, un élu qui a cru en elle et l'a aidée à monter son dossier pour obtenir des aides à l'installation, son graphiste qui a tellement bien compris ce qu'elle voulait en terme d'image, Gilles Thomas éleveur et producteur de poulets, qui fait partie de l'AMAP comme elle. Pour chacun d'entre eux, elle éprouve une immense reconnaissance.

Son entreprise, qui a le statut d'E.I.R.L.⁽⁶⁾ et ses bières, sont de plus en plus reconnues et appréciées. Elle est ferme sur les prix qu'elle pratique et qu'elle considère comme justifiés. Elle préfère renoncer à vendre que de faire des concessions sur ce point. Elle figure sur la carte de bons restaurants locaux et même gastronomiques comme celle du chef japonais du « 5^{ème} Péché » à Collioure, qui s'est toqué de sa bière blanche pour accompagner ses poissons crus.

Elle diffuse aussi ses bières dans les biocoops, les magasins bios. Elle vend sur les marchés, mais moins qu'avant (Céret, Prades, ...), et bien sûr à l'Amap.

L'Amap des cerisiers, un lien vital

Nathalie est fière d'appartenir à cette communauté qui a le même goût du lien social, les mêmes aspirations, les mêmes convictions qu'elle. Elle tient à cette solidarité vis à vis des producteurs, apprécie le soutien des produits et des producteurs par les consommateurs. Elle aime partager son espace de travail pour accueillir les uns et les autres chaque semaine à la livraison des paniers en hiver. « C'est ma part d'engagement pour faire vivre l'AMAP » dit-elle. Et elle apprécie l'aide financière que celle-ci lui a proposée pour la location de son local.

Brasseuse artisanale en bio : un accomplissement

Laissons à Nathalie les mots de la fin :

« Je réalise mon rêve : je me sens complètement en accord avec moi-même. Même si je ne gagne pas encore d'argent, si mon entreprise n'est pas tout à fait pérenne, bizarrement j'ai tout ce que je souhaite et je me sens plus libre que jamais !

Je vais voir comment se passe cette année. Il me suffirait d'avoir 10 clients supplémentaires pour me dégager un salaire, si modeste soit-il. Et je ne souhaite pas augmenter ma production pour ne pas être esclave de mon travail ».

« Ma devise : Résistance et liberté. Résister à ce monde de fous, d'hyperconsommation qu'on nous propose. Il y a dix ans, j'étais moi aussi prise dans ce piège. J'ai changé. Je suis heureuse de m'être éveillée ».

« Je veux transmettre à mes enfants (12 et 17 ans) d'autres valeurs. Quoiqu'il arrive, j'ai gagné, je ne regrette rien ».

(1) et (2) Rapport sur les brasseries artisanales à l'horizon 2020- étude de marché

(3) « La bière, une histoire de femme »

(4) Fourquet : Pelle en fer, en cuivre ou en bois, percée en son milieu, utilisée en brasserie lors de la confection de la bière. C'est un ustensile traditionnel.

(5) brassin : Ensemble des matières premières mises en œuvre dans la cuve-matière dans l'opération du brassage afin de fabriquer le moût.

(6) E.I.R.L : entreprise individuelle à responsabilité limitée

Vertonique, membre du C.C.



A vos fourneaux ...

Bière blanche et poisson

La **bière Blanche TÔA** avec ses arômes de thé vert, de gingembre et de citronnelle a conquis le palais du chef tokyoïte du restaurant « le 5^{ème} péché » à Collioure pour l'accompagnement de ses poissons crus.



Vous pouvez en faire autant et la savourer à l'apéritif ou en entrée, avec du poisson cru ou du saumon fumé.



Moules cuites à la bière



Vous pouvez remplacer le vin blanc par de la bière blonde ou rousse Tôa. Il suffit de faire ouvrir vos moules dès que la bière bout avec tous ses aromates.



Poulet découpé à la bière blanche et au gingembre frais

Découpez un **poulet de Gilles** en morceaux (mettez la carcasse de côté pour la soupe de demain). Coupez les oignons et les échalotes en tranches fines. Coupez les carottes en tranche. Écrasez une gousse d'ail et le gingembre. Faites frire les morceaux de poulet dans une cocotte à l'huile d'olive, réservez le poulet quand il est bien doré (insistez sur les parties avec la peau). Dans la cocotte, mettez les oignons/échalotes de **Julien**, le mélange ail/gingembre, le ras el hanout ainsi que le curcuma et le poivre (vous pouvez être généreux sur le poivre). Faites fondre le mélange à feu moyen pendant 10/15 min (ne pas faire griller les oignons). Ajoutez les olives et l'armagnac, continuez la cuisson 5 bonnes min. Ajoutez le poulet, les carottes, le miel de **Jacques**, la cardamome fendue et les gousses d'ail épluchées entières. Couvrez de **bière blanche Tôa**. Laissez mijoter 2 h à couvert, ajoutez le temps de cuisson nécessaire à découvert pour laisser la bière s'évaporer jusqu'à l'obtention d'une sauce (en fondant les oignons et les échalotes forment un liant). Laissez reposer à couvert 10 min avant de



servir (si vous le faites la veille, c'est meilleur réchauffé). Servir avec du riz basmati (cuit à la vapeur avec une feuille de laurier).



Carbonnade flamande à la bière brune TÔA

Voir le site <https://www.marmiton.org>



Crêpes et desserts

Pour plus ou moins 15 crêpes salées ou sucrées

Liste des ingrédients :

250 g de farine tamisée de **Fabien** ; 3 gros œufs de Patrick ; 40 g de sucre en poudre ; 25 cl de lait végétal ou animal ; 25 cl de **bière blonde TÔA** ; 40 g de beurre ; 1 pincée de sel



Mettez la farine dans un saladier. Faites-y un puits et ajoutez l'huile et les œufs.

Mélangez au fouet, puis ajoutez petit à petit le lait, puis la bière.

Laissez reposer 1 heure avant de faire cuire les crêpes.

Vous pouvez diviser les ingrédients par 2 si vous voulez en faire moins.

Et pour finir en beauté

Le Gâteau chocolat-courgette de Colette, une adhérente de l'Amap :

Un gâteau sans sucre, sans beurre, sans gluten (facultatif) et ... sans bière !

Liste des ingrédients

20 g de cacao en poudre non sucré ; 30 g de maïzena ou de farine de **Fabien** ; 40 g de stévia ou 80 g de sucre ; 200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%) ; 200 g de courgette râpée de **Julien** ; 4 œufs de **Patrick** ; un peu d'extrait de vanille.

Commencez par casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lissez la préparation ; Epluchez la courgette et râpez-la finement, vous devez récupérer 200 g sans l'égoutter ; Séparez les blancs des jaunes d'œuf, et fouettez les jaunes avec la stévia et la

vanille ; Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette ; Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu refroidit (gardez 3 cuillères à soupe de chocolat !), en mélangeant bien ; Ajoutez le restant de courgette, mélangez ; Fouettez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air ; Répartissez dans un moule antiadhésif et enfournez 30 minutes à 180°C ; Mettez le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidit, et lissez. Vous pouvez saupoudrer de noix de coco ou de noisettes par exemple !



Annnonce du porte-voix de la « Cerise sur le Panier »



Si vous entendez parler d'un local professionnel situé à Céret, en location ou en vente, d'une surface d'environ 150 à 200 m2,

contacter Nathalie Leblanc à l'adresse email de l'Amap, elle est à la recherche d'un nouvel espace de travail plus petit !



Textes de V. Bathias, maquette et photos réalisées par D. Rouanet du CC de l'AMAP.