

Les Pains, de nos régions



le pain

Espace Pain Information

Symbole de notre identité nationale, fruit de nos régions, comment ne pas aimer le pain en France ?

Mets de notre quotidien depuis plus de 20 000 ans, il n'en reste pas moins un aliment élaboré, riche en saveurs et en parfums. Dans toutes les régions, il est au cœur de traditions culinaires qui proposent de multiples recettes. Des spécialités qui racontent l'histoire de leurs terroirs et celle des hommes. Pour ne pas perdre une miette de ce riche patrimoine culturel et gustatif, entrez dans la France des pains, en découvrant les spécialités de nos régions.

Un tour de France à croquer !





ALSACE

le Sûbrot ou Sûlaiwel

Formé de deux losanges superposés, léger et croustillant, ce petit pain doit son nom à son prix. Durant des siècles, ces miches ne coûtaient qu'un sou. Or "sû" signifie sou et "brot" signifie pain, d'où son nom ! Ses deux couches superposées sont légèrement huilées entre les deux faces afin qu'elles éclatent bien à la cuisson. Ce pain à la farine blanche aurait été inventé au XVIII^e siècle pour contenter les clients des villes avides de mets raffinés. Puis, il a conquis les fêtes de villages, farci de saucisses et de moutarde. S'il accompagne toujours les charcuteries, bien frais au petit déjeuner, avec sa mie légère et parfumée, il sait aussi donner le meilleur de lui-même !

AQUITAINE

la Couronne Bordelaise

Spécialité typique du Sud-Ouest, elle est aussi appelée Couronne des rois bordelaise. Alléchant dans les vitrines avec sa belle croûte dorée, ce pain généreux se présente sous la forme d'un grand collier de huit à neuf boules (quand il en a six, il se nomme "la gasconne"). Les boules sont soudées entre elles par une fine abaisse de pâte qui les pare d'une jolie collerette. Cette couronne est réalisée à base de pâte à pain de campagne au levain naturel et à la farine de seigle. Craquante à la première bouchée, elle surprend le gourmand par une mie bien moelleuse et très "aérienne".

Elle accompagne bien les poissons qui remontent la Gironde et leurs "prestigieux" œufs...





AUVERGNE le Bognat

Très prisé pour sa bonne conservation, ce petit pain est réalisé à partie de farines de froment et de seigle issues de l'agriculture biologique. Avec sa forme de sandwich, il se prête à toutes les fantaisies gastronomiques. Idéal pour un pique-nique !

BOURGOGNE

le Bourguignon

Campagnard, ce pain de 400 ou 600 g est confectionné à partir d'une pâte qui contient au minimum 10 % de seigle. Sa fermentation se fait au levain ou sur polish, entre levure et levain, il rend le pain plus moelleux et aéré. Le pain Bourguignon peut prendre plusieurs formes : bâtard, joko (pain court) ou boulot (ovale). C'est le pain rustique par excellence !



BRETAGNE le Floron



Pain récent, il a été créé en 1989 par l'association des Boulangers Bretons Créateurs. Un produit jeune qui a parfaitement su s'intégrer dans l'univers gastronomique de la région. Ce pain de longue conservation au levain est fabriqué à base de trois farines bretonnes : froment, seigle et sarrasin. De forme souvent rectangulaire, il est identifiable à son hermine, symbole de la Bretagne. Sa mie grise et épaisse se laissera tartiner de beurre salé pour accompagner fruits de mer et charcuterie. Grillé, il est excellent avec du foie gras.

FRANCHE-COMTÉ

l'Amitichote



Certainement l'un des pains les plus gourmands ! Véritable assortiment de saveurs au cœur d'un même pain, il s'agit d'une spécialité franc-comtoise créée en 2002. La caractéristique de l'Amitichote - prononcez la "Michote" qui signifie la miche en patois franc-comtois - tient à sa forme et à son goût. Représentant le logo de la Franche-Comté, il est constitué de deux pains imbriqués l'un dans l'autre : un pain de campagne et un pain aromatique fourré aux figues, aux pommes vertes, aux pruneaux/amandes, aux noisettes, aux noix ou encore au lard/comté. Des recettes qui varient aussi selon l'imagination des boulangers. Les pains de l'Amitichote sont des pains plaisirs qui se marient bien aux fromages et qui régaleront souvent les convives des buffets et des mariages. A déguster sans modération et à offrir !

ILE-DE-FRANCE

la Baguette Parisienne de Tradition Française

L'emblème du pain parisien ! On raconte qu'elle aurait été inventée par les boulangers de Napoléon afin de rendre le pain plus facilement transportable par les soldats en campagne... Une chose est sûre, ce n'est qu'au cours du XX^e siècle qu'elle se répand dans l'ensemble du pays après avoir longtemps été l'apanage de la ville. Sa forme longue caractéristique répond à des critères précis. Aujourd'hui, la Baguette Parisienne de Tradition Française mesure entre 55 et 65 cm et pèse entre 250 et 300 g. Ce pain ne doit subir aucun traitement de surgélation au cours de sa préparation et ne contenir aucun additif. Sa fabrication n'a pas changé depuis les années 30. Elaborée à partir de farine de froment, de sel, de levure et d'eau, elle est peu pétrie et de longue fermentation. Elle révèle des arômes de noisette et de froment. Sa teneur en levure est légère, préservant ainsi saveur et conservation. Croustillante, à la mie bien alvéolée et à l'aura internationale, la baguette fait le régal des petits et des grands, surtout lorsqu'elle est encore chaude : elle n'a pas d'égal, on la croque sans modération !





LANGUEDOC-ROUSSILLON

le Pain Paillasse de Lodève

Disparu en 1889, ce pain est de nouveau pétri par les boulangers de Lodève depuis 1949. Sa création serait associée à Saint Fulcran, le saint patron de Lodève, une ville située au pied du plateau du Larzac. A l'origine, son prix était écrit au crayon sur sa croûte ! Ce pain doit son nom à la "paillasse" ("paillasson" ou "paillassou"), une corbeille en paille de seigle assemblée avec des écorces de ronces, utilisée pour la mise en forme et la levée des miches. Après avoir fermenté au levain dans sa paillasse entoillée, la pâte est découpée en lambeaux, le boulanger lui donne alors une forme allongée et légèrement vrillée, puis la dépose sur la pelle à enfourner. Chaque boulanger est libre d'ajouter son "petit grain de sel" à cette recette qui fait de ce pain une pièce unique en son genre, d'autant qu'il n'est ni pesé, ni façonné mais découpé au coup d'œil. Pour les gourmets, c'est toujours une joie de découvrir ses différentes saveurs aux parfums de sous-bois, de noisette et de fruits séchés. Sa croûte ambrée craque sous la dent laissant apparaître une mie fondante de couleur crème. Le Pain Paillasse peut accompagner tous les plats d'un repas et se choisit de préférence bien cuit !

NORD PAS-DE-CALAIS le Cramique

Fondant, gourmand, le Cramique, encore appelé craquelin ou couque, est une sorte de pain brioché dont les origines remontent au XVII^e siècle. C'est une recette du Nord de la France que l'on retrouve également en Belgique. Certains le considèrent comme un "pain de luxe". Garni de grains de sucre, à base de lait, ce pain rond revêt une forme de boule, non moulée de 250 à 500 g, à la belle couleur dorée. Sa mie blanc crème est souvent fourrée de raisins secs. C'est un régal au petit déjeuner ou au goûter. On le sert aussi pour accompagner le foie gras. Un pur délice à découvrir absolument.



LIMOUSIN

Le Pain Tourné



Spécialité du Limousin, en particulier de la Haute-Vienne, ce pain doit son nom à sa forme de torsade. Ses origines remonteraient au début du XX^e siècle. Dans un article de 1909 sur L'Art culinaire en Limousin, son auteur Pierre L'Escurot aurait en effet évoqué la fabrication de pains en tortillons. Des pains vrillés que l'on appelle encore "pain tordu" ou "Le Tourné" en Haute-Garonne. Ce pain à base de farine de froment de 75 cm de long pèse 400 ou 500 g. D'aspect torsadé sur sa partie supérieure, sa croûte de couleur brun doré est craquante et épaisse, ce qui lui assure une longue conservation. Sa mie goûteuse et très aérée présente des alvéoles larges et irrégulières. En bouche, il a une agréable saveur acidulée. Il s'associe bien aux charcuteries du pays et aux confits de volaille.

NORMANDIE Le Pain Brié

D'origine espagnole, ce pain fut introduit en Normandie en 1588 à la suite du naufrage du navire Calvador sur ses côtes. Il était jadis très consommé dans le Calvados et l'Ouest du département de l'Eure jusqu'à Pont Audemer. Il était aussi très apprécié des pêcheurs normands qui partaient plusieurs jours en mer car il se conserve longtemps sans s'altérer et sa mie dense empêche la prolifération de moisissures. A terre, il était même préféré au pain ordinaire grâce à sa bonne conservation, au grand dam des boulangers car il était vendu presque au même prix. Or, ce pain au levain nécessite un pétrissage particulier pour obtenir sa mie si compacte.

Il consiste à compresser et replier la pâte à l'aide d'une "brie".



Cet instrument typique de Normandie est constitué d'un récipient en fonte de forme semi-sphérique, doté d'une lame épousant la forme de la cuve destinée à aplanir la pâte et à en chasser les bulles d'air. A force d'être ainsi repliée, la pâte devient dure, avant d'être cuite à feu vif. Ce pain au parfum de froment à la croûte bien lisse est merveilleux, coupé en fines tranches, pour accompagner les fromages et les fruits de mer.

PAYS DE LOIRE

Le Pain de Méteil



Ce pain assez rare était à l'origine obtenu à partir d'une farine issue de la mouture du méteil, un mélange naturel de blé tendre et de seigle. Il est aujourd'hui élaboré à partir d'un mélange à proportion égale de farine de seigle et de farine de blé. Ce pain noir peut se conserver jusqu'à huit à dix jours. Doté d'un goût plus prononcé que le pain de campagne, il est cependant moins marqué que le seigle. Il est surtout utilisé pour l'élaboration de pains surprises, mais permet aussi de réaliser de très bons sandwiches.

PICARDIE

Le Pain de Tradition Picarde

Antoine-Augustin Parmentier affirmait que ce pain était "extraordinairement blanc, léger et d'une digestion facile". A base de farine d'épeautre, il se fabrique traditionnellement à partir d'une poolish. Remis au goût du jour à la fin des années 1980, le Pain de Tradition Picarde se compose aujourd'hui de 35 % d'épeautre, céréale très prisée des adeptes du bio, qui apporte un délicat petit goût de noisette.





POITOU-CHARENTES

la Soufflame (sous-flame ou soufflâme)

Originnaire des Charentes, il s'agit d'une sorte de fougasse moelleuse élaborée avec les restes de pâtes que l'on cuit traditionnellement au contact des braises et des cendres, elle en tire son parfum de fumée. De couleur terne, elle pèse de 300 à 500 g et peut se présenter farinée. Elle est délicieuse tiède.

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

la Fougasse ou Fougace (en provençal)

"C'est tout bêtement une galette de pâte à pain, longue et plate que l'on saupoudre abondamment de sucre en poudre et qu'on arrose - non moins abondamment - d'huile vierge nouvelle. Le tout va au four du boulanger et en sort bosselé et doré comme la cuirasse de Bradamante, répandant une odeur exquise. Exquise et lyrique", disait "avé l'accent" le poète Jean Giono. Assez plat en effet, pas plus de 2 cm, ce pain est sculpté en plusieurs branches. A l'origine, il permettait au boulanger de s'assurer que le four était à bonne température avant d'enfourner son pain. La fougasse était la première cuisson de la journée et servait de casse-croûte matinal aux apprentis. Et puis cette pâte de blé tendre au levain connue un succès jamais contesté depuis le Moyen-Âge. La Fougasse est devenue un pain de fête pendant des siècles. Aujourd'hui, il existe une extrême diversité de fougasses dont les recettes varient selon les villes. La plupart sont salées et peuvent contenir olives, lardons, anchois, fromages ou même être fourrées aux rillons dans les Pyrénées-Orientales ! Ces ingrédients sont mélangés à la préparation ou déposés à la surface du pain avant cuisson. Il existe aussi des versions sucrées. Ce sont des spécialités de l'Aubrac aveyronnais et lozérien. Le Rouergue a gardé le nom de fougace pour désigner cette fougasse de l'Aubrac. On trouve aussi la fougasse d'Aigues-Mortes ou fougassette de Grasse, légèrement briochée et aromatisée à la fleur d'oranger. Un pain plat qui constitue d'appétissants en-cas sucré ou salé.



RHÔNE-ALPES

la Couronne Lyonnaise



Considérée comme une haute terre de gastronomie, la région Rhône-Alpes présente des bijoux culinaires comme sa fameuse Couronne Lyonnaise. C'est un pain rond blanc au levain qui doit être saupoudré de farine avant de passer au four. Cette couronne est façonnée en boule que le boulanger perce avec la paume de la main. Elle est ensuite ouverte progressivement, à la manière d'une sculpture, en faisant tourner le pâton. Elle est alors recouverte d'une simple toile de couche, afin de gonfler tranquillement et de former une croûte avant l'enfournement. A la cuisson, la couronne éclate mais conserve un dessus lisse et fariné. Cette couronne accompagne souvent les plats des bouchons lyonnais, un bon saucisson chaud ou des quenelles. Royale !



CENTRE

la Tradi Poire du Loiret

Contrairement aux autres départements de la région Centre, le Loiret, pourtant terre céréalière, n'avait pas de tradition boulangère. Une lacune comblée en 2003 grâce à la création de cette recette originale qui a vu le jour lors du 5^e Salon National de la Boulangerie. Sa caractéristique tient à l'une de ses principales composantes : le curcuma qui donne à ce pain une couleur si particulière. Son goût unique s'accommode divinement avec les fromages de chèvre du Sancerrois. Moelleux et facile à conserver, ce pain festif est le roi des apéritifs et des cocktails dînatoires.

GADELOUPE

la Pomme-Cannelle



Pas étonnant que ce petit pain légèrement doré soit très recherché des gourmets. Il présente une texture inédite et des saveurs sucrées de pomme, cannelle et parfois de miel. Légèrement doré, il dévoile une mie blanche et compacte qui se conserve très bien. Un vrai délice pour avoir la pêche dès le petit déjeuner. Ce pain s'accompagne aussi très bien d'un jus de fruit frais au déjeuner et à l'heure du goûter. Dépaysement et gourmandise garantis !

RÉUNION

le Macatia

A l'origine, selon l'historien Prosper Eve, il s'agissait du pain des esclaves. Aujourd'hui, c'est celui de tous les gourmands ! Ce pain sucré se présente sous la forme d'une petite boule compacte, à la texture très fine et légèrement sucrée. Encore chaud, il révèle des arômes de brioche irrésistibles. Il peut aussi être farci selon les goûts de banane, de noix de coco assorties de chocolat fondant ou encore être consommé salé, garni de lardons, de jambon et de fromage. A chacun selon ses envies et ses plaisirs !



Recettes d'autrefois ou créations nouvelles, ces spécialités permettent de faire vivre notre patrimoine gastronomique. Un leg culturel et gustatif unique en son genre. Fondants, gourmands, croquants ou croustillants, les pains de nos régions sont plus appétissants les uns que les autres. Pour s'en convaincre : il suffit d'y goûter !

EN PARTENARIAT AVEC :



EQUITABLE - Crédit Photos : Jérôme LANIER - Ilan WAICHE - Liste non exhaustive des pains régionaux.

le pain

Espace Pain Information

Espace Pain Information

2, square Pétrarque - 75116 Paris

Tél. : 01 44 18 92 16

Fax : 01 44 18 91 07

www.espace-pain-info.com