

Pain & Variétés



*Plaisirs et équilibre
nutritionnel pour tous !*



Pain : plaisir des sens et équilibre nutritionnel

Le pain a longtemps été l'aliment de base qu'il suffisait, dans bien des cas, de mêler au bouillon pour composer un dîner frugal classique. Lorsque les récoltes étaient mauvaises et le froment rare, il était courant d'utiliser des céréales moins nobles, principalement le seigle, mais aussi l'orge de bétail et même la châtaigne. C'était le "pain de misère".

Mais en période luxuriante, on trouvait du "pain bourgeois" agrémenté de chair à saucisse, de noix, ou du pain au lait pour les enfants et les fêtes. C'était les prémices de la diversité des pains.

Aujourd'hui, plusieurs céréales sont utilisées couramment en boulangerie. En effet, on voit très souvent des pains comme le pain de seigle ou d'autres plus originaux avec des graines telles que le pavot ou le sésame. On en trouve aussi avec des raisins, des olives, des figues...

Les pains permettent d'offrir aussi bien :

- **une variété de goûts :** mariage avec différents mets,
- **une variété visuelle :** forme, couleur, texture,
- **une variété nutritionnelle :** la consommation de ces pains particuliers (dits spéciaux) permet de couvrir l'ensemble des apports journaliers recommandés en nutriments, minéraux et vitamines tout en prenant plaisir à les déguster !



Pain : les 5 sens en éveil

En effet, comment ne pas évoquer les 5 sens mis en émoi à la simple évocation du pain !

> La vue

Elle confirme la première impression olfactive : un beau pain est appétissant, parce qu'il a une belle apparence. Le pain idéal se reconnaît au premier coup d'œil.

En effet, sa croûte est jaune et bien dorée. Les grignes (c'est à dire les "coups de lames" dessinés sur le pain) sont de longueurs égales. La mie est bien alvéolée et d'un blanc crémeux.



> L'odorat

Selon les "nez" en parfumerie, le pain possède plus de 200 notes aromatiques différentes. Elles rappellent pour certaines la forêt, les fleurs ou encore pour d'autres les fruits.

Tous ces parfums proviennent d'une étape clé de la fabrication du pain : la fermentation.

> L'ouïe

Le craquement du pain à sa sortie du four apporte une note auditive qui s'ajoute à celle de l'odorat. Lorsque, le pain refroidit, il se contracte, libérant la vapeur d'eau et le gaz carbonique ; il se craquelle.

Ce sens est aussi mis à contribution lorsqu'on toque du doigt la croûte, ou encore lorsque l'on rompt le pain ou lorsqu'on l'émiette...

> Le toucher

Chaleur du pain dans la main à sa sortie du four, résistance à la pression, effritement à l'émiettement de la croûte, élasticité de la mie sous le doigt... sont tous autant de stimuli tactiles et d'échanges avec le pain.

> Le goût

Bien que le goût du pain varie selon le savoir-faire du boulanger, les saveurs de la mie et de la croûte doivent se compléter harmonieusement. Sa saveur s'intensifie lors de la mastication où le goût est fortement lié à l'odorat. Les nombreux goûts offerts par le pain lui permettent d'être consommé aussi bien seul qu'accompagné de garnitures.



Baguette

La baguette est riche en glucides mais pauvre en lipides.

Elle va particulièrement bien avec les charcuteries, viandes rouges et les fromages à pâte fraîche : c'est la baguette de nos sandwiches !

Composition nutritionnelle pour 100 g

Glucides = 55 g

Lipides = 0,8 g

Protides = 7 g

Magnésium = 35 mg

Phosphore = 97 mg

Potassium = 100 mg

Vitamines B = 0,32 mg

Vitamine E = 0,18 mg

Pain a

Il se compose de farine de son, ce qui fait de lui pour améliorer le transit des pains les plus riches e

Il accompagne les p croûte.

Composition nutriti

Glucides = 46,1 g

Lipides = 1 g

Protides = 8 g

Magnésium = 20 mg



au son

de froment additionnée
un pain tendre reconnu
intestinal mais aussi un
en vitamines et minéraux.
viandes et fromages à

Composition nutritionnelle pour 100 g

Phosphore = 90 mg
Potassium = 100 mg
Vitamines B = 2,5 mg



Pain de seigle

Le pain de seigle contient 2/3 de farine de seigle pour 1/3 de farine de blé. Utilisé seul, il est difficilement panifiable car il contient moins de gluten que le blé.

Il est classiquement utilisé pour accompagner les fruits de mer et les poissons crus.

Composition nutritionnelle pour 100 g

Glucides = 51 g
Lipides = 1 g
Protides = 7 g
Magnésium = 39 mg

Phosphore = 150 mg
Potassium = 169 mg
Vitamines B = 1,71 mg



Pain de campagne

Il est constitué de farine de blé et de seigle, ou de blé et de germe de blé, apportant ainsi vitamines et minéraux. C'est un pain qui contient peu de fibres, il convient ainsi aux enfants.

Il se marie avec le foie gras, les civets, les crustacés et les viandes en sauce.

Composition nutritionnelle pour 100 g

Glucides = 54,4 g

Lipides = 0,9 g

Protides = 9,1 g

Magnésium = 22 mg

Potassium = 126 mg

Vitamine E = 0,18 mg

Pain céré

3 à 12 céréales peuvent être en composition (blé, millet, orges, etc.).

Il accompagne les viandes marinées, les viandes fumées ainsi que les légumes mous et pressés.

Composition nutritionnelle pour 100 g

Glucides = 47 g

Lipides = 3,4 g

Protides = 9,7 g

Magnésium = 48 mg



aux ales

ent entrer dans sa com-
e, avoine, seigle, lin...).
terrines de gibiers,
mées, les poissons
s fromages à pâte

onnelle pour 100 g

Phosphore = 148 mg
Potassium = 201 mg
Vitamines B = 3,34 mg



Pain complet

Sa farine est obtenue par écrasement de l'amande farineuse et des enveloppes des grains de blé. C'est un pain riche en minéraux. Par sa richesse en fibres alimentaires, il facilite le transit intestinal. **Il accompagne les gibiers et les fromages à pâte molle ou à pâte fondue.**

Composition nutritionnelle pour 100 g

Glucides = 47,5 g
Lipides = 1,2 g
Protides = 8 g
Magnésium = 90 mg

Phosphore = 200 mg
Potassium = 224 mg
Vitamines B = 1,56 mg
Vitamine E = 1 mg





La variété au service
de notre équilibre

Depuis quelques années, les boulangers proposent de nouvelles variétés de pains aux graines ou encore aux fruits recommandés par les diététiciens et nutritionnistes pour leurs qualités nutritionnelles indéniables.

• **Le pain au sésame** est riche en acides gras essentiels qui jouent notamment un rôle primordial dans le maintien du bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Ces acides gras doivent être apportés par l'alimentation car l'organisme ne sait pas les synthétiser. On les retrouve aussi dans les huiles végétales et les fruits oléagineux.

C'est aussi un pain riche en protéines et en phosphore qui participe à la formation des os et au fonctionnement des cellules nerveuses. Il s'accorde particulièrement bien avec les salades et les légumes.

• **Le pain au pavot**, non content d'offrir ses reflets bleutés, contient quant à lui des teneurs élevées en magnésium (transmission de l'influx nerveux), en phosphore (production d'énergie libérée par les sucres), potassium (contraction musculaire), en fer et zinc (rôle anti-stress et anti-oxydant). Il s'exprime à merveille avec les crudités, les fromages frais.

• **Le pain aux noix**, grâce à ses noix riches en acides gras mono et poly-insaturés, favorise la protection du système cardio-vasculaire. Ce fruit oléagineux est aussi riche en fibres et en magnésium. Il accompagne parfaitement les fromages et charcuteries.

• **Le pain aux figes** se caractérise par sa haute densité minérale notamment en potassium et magnésium. Quand elles sont séchées, 100 g de figes couvrent plus de 30 % des apports journaliers recommandés en calcium et magnésium. Ce pain est fort apprécié des gourmands et gourmets lorsqu'il est accompagné d'une tranche de foie gras.

Sésame, pavot, noix, figes... tout autant de variétés de pains offertes à nos papilles pour les plaisirs et l'équilibre nutritionnel de tous.



Espace Pain Information

le pain

2, Square Pétrarque - 75116 Paris
Tél. : 01 44 18 92 16 - Fax : 01 44 18 91 07
www.espace-pain-info.com