

Le Pain
au

quotidien !



*Bien connaître, bien choisir
et bien marier le pain*

Le pain est un aliment de notre quotidien. Symbole de partage et de convivialité, il est aussi important à table qu'à l'équilibre alimentaire. Tous les jours, le boulanger met dans son pétrin les ingrédients d'une recette qui n'a pratiquement pas changé depuis les origines : farine, eau, sel, levure ou levain. Aujourd'hui c'est la consommation de pain qui a changé : si au début du XX^{ème} siècle, les Français privilégiaient la quantité, aujourd'hui ce sont la qualité, la diversité et l'originalité des pains qui priment.

Avec notre alimentation actuelle, comment reconnaître le pain que vous aimerez ? Quel pain choisir face à cette diversité ? Comment le consommer pour en apprécier toutes ses qualités ?

Autant de questions auxquelles ce guide répond grâce à des conseils pratiques portant sur les plaisirs de la table ! Avec le pain, c'est sûr, vous faites le bon choix dans le cadre d'une alimentation équilibrée !

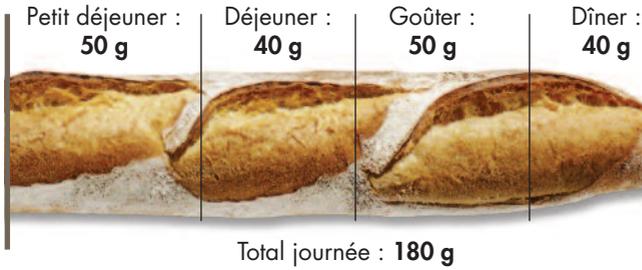


Bien connaître **le pain**

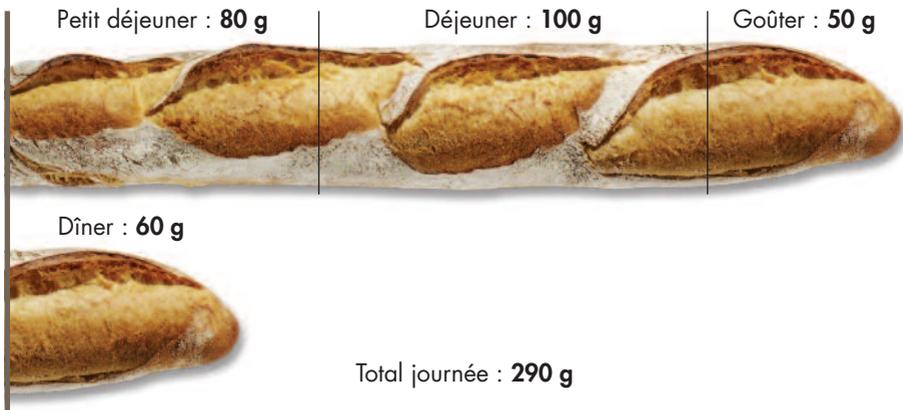
Tout au long de la journée, le pain accompagne chacun de nos repas pour des instants gourmands. Pour les petits comme pour les grands, le pain est un aliment incontournable de notre quotidien. Au petit déjeuner, au déjeuner, au goûter et au dîner : quelles quantités consommer dans le cadre d'une alimentation équilibrée ?*



Enfant



Adolescent



Adulte



- * Poids baguette = 250 g. Variable de 200 à 250 g.
- * Quantités conseillées dans le cadre d'une alimentation équilibrée comprenant la consommation de féculents à chaque repas et selon l'appétit. Ces quantités peuvent être augmentées s'il n'y a pas d'autres féculents que le pain.
- * A noter : quantités à baisser légèrement pour les femmes par rapport aux hommes.

Bien choisir le pain

Pour bien choisir son pain, il faut faire appel à nos 5 sens. Déceler les qualités organoleptiques d'un bon pain devient un jeu d'enfant si, face à une baguette, nos sens sont en éveil.

« Humm ! »

dans la boulangerie, l'odeur du pain ne laisse pas indifférent. Selon les « nez » en parfumerie, le pain possède plus de 200 notes aromatiques. 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.

« Waouh ! »

la vue confirme la première impression olfactive : un beau pain est appétissant, parce qu'il a une belle apparence. Le bon pain se reconnaît en un coup d'œil : sa croûte d'un beau jaune doré, ses arêtes bien détachées. Ses grignes (incisions) sont de longueurs égales avec une arête, ou oreille, bien définie. Le dessous du pain est un peu plus terne que le dessus. La mie est fine, bien alvéolée et d'un blanc crémeux. Le volume du pain dépend de la teneur en protéines de la farine, du mode de pétrissage et du mode de fermentation.

« Toc-toc-toc ! »

Déjà la main approche... La croûte est sonore si l'on toque dessus. Quand le pain est rompu, il émet de nombreux craquements. Un bon pain croustille et se croque : le bruit du pain révèle sa fraîcheur !



« Ooh »

la croûte est rugueuse et résiste à la pression. La mie est élastique et souple sous le doigt. Elle reprend sa forme dès qu'on le retire. Le croustillant de la croûte dépend de la méthode de cuisson. C'est notamment la présence de buée dans le four qui influencera sa croustillance. La chaleur du pain dans la main à la sortie du four, la résistance à la pression, l'effritement à l'émiettement de la croûte, l'élasticité de la mie sous le doigt... sont tout autant de stimuli tactiles et d'échanges à découvrir avec le pain.

« Miam ! »

le goût d'un pain varie d'un type de pain à l'autre et d'une boulangerie à l'autre. Les saveurs de la croûte et de la mie se complètent harmonieusement. Le goût de la croûte provient d'une réaction qui se produit sous l'effet de la chaleur entre les molécules de sucres et les différents acides aminés⁽¹⁾ présents à la surface du pain : la réaction de « Maillard » est à l'origine de sa couleur. Le goût de la mie provient à la fois de la farine, des levures et de la croûte dont les molécules aromatiques migrent dans la mie. La mie du pain au levain est plus acide que celle du pain à la levure. 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(e)...

(1) molécules composant les protéines

Bien marier le pain

La baguette courante fait partie de la consommation usuelle des Français. Elle a l'avantage de se marier avec un grand nombre de mets du quotidien. Aujourd'hui, l'offre boulangère permet d'avoir le choix. Le pain bien choisi rehausse le goût d'un plat, le met en valeur comme un vin. Les grands cuisiniers veillent à proposer des pains en harmonie avec leur carte. Certains offrent même, comble du raffinement, une carte des pains à leur clientèle.



Baguette de Tradition française : riche en glucides mais pauvre en lipides, elle accompagne de nombreux plats au quotidien. Sa texture est souple et sa mie crème est très alvéolée. Elle va particulièrement bien avec les charcuteries, les viandes rouges, les fromages à pâte fraîche : c'est la baguette de nos sandwiches !

Pain au son : Il se compose de farine de froment additionnée de son, ce qui fait de lui un pain tendre reconnu pour améliorer le transit intestinal mais aussi un des pains les plus riches en vitamines et minéraux. Le pain au son a un goût corsé et s'accompagne volontiers avec des fromages à croûte fleurie tels que le brie ou le camembert.



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 protéines que le blé. Brun et compact, le pain de seigle se marie bien avec les poissons crus, les fruits de mer et les aliments fumés tels que le jambon ou le saumon. Au petit déjeuner ou à l'heure du thé, il est délicieux avec de la marmelade d'orange.

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 très bien avec le foie gras, les civets, les crustacés et la viande en sauce.





Pain aux céréales et graines : 3 à 12 céréales peuvent entrer dans sa composition : blé, millet, orge, avoine, seigle, lin... Le pain aux céréales et graines accompagne divinement bien les terrines de gibiers, les viandes marinées, les poissons fumés ainsi que les fromages à pâte molle et pressée.

Pain complet : Sa farine est obtenue par écrasement de l'amande farineuse et des enveloppes de grains de blé. C'est un pain riche en minéraux. Par sa richesse en fibres alimentaires, il facilite le transit intestinal. Le pain complet accompagne parfaitement les crustacés, le saumon fumé ou encore certains fromages doux ou à pâte fondue.



Pain au levain : le pain au levain a une texture compacte et un léger goût acide qui lui permettent d'accompagner des mets aux saveurs marquées comme la soupe à l'oignon, le pot-au-feu, la potée aux choux... Il s'harmonise très bien avec le foie gras. Au petit déjeuner, il se tartine volontiers de beurre demi-sel.

Pains gourmands : au sésame, au pavot, aux figes, aux noix... les pains gourmands sont nombreux et font preuve d'une grande créativité de la part des boulangers. Aux figes, il peut se déguster toasté avec du foie gras et se marie très bien avec le fameux saucisson de Lyon. Aux noix, c'est l'accompagnement classique des fromages, notamment à pâte persillée comme le roquefort. Il s'accorde très bien avec certaines salades : pommes-endives, par exemple.

