

Le pain artisanal



Le pain est consommé quotidiennement par les Français, mais les temps changent... Si au début du XX^e siècle, ils privilégiaient la **quantité** (900 g par personne et par jour), aujourd'hui ce sont la **qualité**, la **diversité** et l'**originalité** des pains qui priment (100–110 g par personne et par jour*).

*Étude sur les « Comportements alimentaires et consommation de pain en France » du CREDOC, 2016.

Le “repas gastronomique des Français” est inscrit depuis novembre 2010 au patrimoine immatériel de l'Humanité de l'Unesco. Ses rituels et sa présentation ont été mis en avant et c'est la première fois que la gastronomie intègre la prestigieuse liste. Au cœur de ce repas devenu référence internationale, de l'entrée au dessert, accompagnant et mettant en valeur chaque plat, il y a le pain. Symbole de partage et de convivialité, il est aussi indispensable à la table qu'à l'équilibre alimentaire. Et tous les jours, l'artisan 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... Une fabrication aujourd'hui protégée et réglementée.



Pains de consommation courante et pains spéciaux

Baguettes, fougasses, pains biologiques, pains aux céréales... On trouve souvent chez le boulanger une dizaine de variétés de pain. Ces appellations “produit” ne sont pas données au hasard ; elles varient selon un nombre important de critères : leur poids, leur forme, les qualités de la croûte ou de la mie, l'utilisation d'une certaine variété de farine, le recours à un mode de fabrication spécifique, l'utilisation d'ingrédients particuliers. 81 % des Français se déclarent satisfaits d'une telle offre. Néanmoins, la baguette de 200 ou 250g reste la grande chouchoute des Français qui en consomment 6 milliards chaque année** !

** Sondage IFOP/CNPBF 2023

LES APPELLATIONS DES PAINS SONT CONFORMES :

- soit à des textes réglementaires (pains bio, pain “maison”, pain au levain, pain de tradition française).
- soit, pour la plupart, aux usages loyaux et constants du commerce (distinction des appellations baguettes et flûtes ; un “Recueil des usages” définit les produits de panification française, complété par la définition du pain de tradition française du décret du 13 septembre 1993).
- soit encore, plus rarement, à la jurisprudence (pain cuit au bois).

Les appellations sont transversales, elles ne sont pas irréductibles à une seule forme ou type de pain. Une “marguerite” peut ainsi être de tradition française et/ou bio, un “pain maison” peut être aux céréales, etc. À chaque type de pain correspond une farine élaborée par le meunier. Celle-ci porte un nom différent (“type 55”, “65”...) en fonction de ce qu’elle a gardé des grains de blé à partir desquels elle est fabriquée : plus elle “exploite” le grain (en incorporant, en plus de l’amande, ses enveloppes – qui contiennent des matières minérales), plus son type est élevé.



Extrait du décret du 13 septembre 1993

Art. 2. –Peuvent seuls être mis en vente ou vendus sous la dénomination de : “pain de tradition française”, “pain traditionnel français”, “pain traditionnel de France” ou sous une dénomination combinant ces termes, les pains, quelle que soit leur forme, n’ayant subi aucun traitement de surgélation au cours de leur élaboration, ne contenant aucun additif et résultant de la cuisson d’une pâte qui présente les caractéristiques suivantes :

- Être fermentée à l’aide de levure de panification et de levain, au sens de l’article 4 du présent décret, ou de l’un seulement de ces agents de fermentation alcoolique panaire ;
- Éventuellement contenir, par rapport au poids total de farine mise en oeuvre une proportion maximale de :
 - 2 % de farine de fèves
 - 0,5 % de farine de soja
 - 0,3 % de farine de malt de blé
- Être composée exclusivement d’un mélange de farines panifiables de blé, d’eau potable et de sel de cuisine ;
- Sel : à limiter

Curriculum vitae de quelques pains

Tous les pains ont des qualités nutritionnelles propres, liées à leurs recettes. Varier les pains, c’est varier les plaisirs et apporter à l’organisme différents éléments essentiels.

- La **“baguette courante ou classique”** est constituée d'un mélange de farine de blé (de type 55 ou de type 65), d'eau potable, de sel de cuisine, de levure ou levain. Elle mesure entre 55 et 65 cm et pèse entre 200 et 300 g.
- Le **“pain aux céréales et graines”** est composé de farine de blé tendre à laquelle sont ajoutées des céréales (épeautre, maïs, millet, avoine...) et/ou des graines (lin, pavot, tournesol...).
- Le **“pain de mie, pain viennois”** : outre les constituants classiques du pain, ces pains comportent de la matière grasse, du sucre et du lait. Suivant leur forme, canapés ou baguette, le dosage peut sensiblement varier. Le pain viennois comporte en outre des oeufs (un ou deux par kilo de farine).
- Le **“pain au lait”** contient, en plus des constituants classiques du pain, du beurre ou des matières grasses, du sucre, du lait ou de la poudre de lait et des oeufs.
- Le **“pain maison”** est pétri, façonné et cuit là même où il est vendu ; il fait ainsi référence à l'appellation “boulangerie” (voir plus loin). Il est défini dans le décret n° 93-1074 du 13 septembre 1993.
- Le **“pain rustique”** a une croûte caramélisée et une mie crème très irrégulière. Ce pain acquiert sa force au pétrissage et au pointage car il ne subit pas de façonnage (qui est un facteur de prise de force). Son mode de fabrication est fidèle aux usages répertoriés par la profession.
- Le **“pain au levain”** est fabriqué à partir d'un levain, selon une technologie définie, sans apport de levures industrielles. Le levain est une pâte composée de farines de blé et/ou de seigle, seules ou mélangées. On y ajoute de l'eau, éventuellement du sel, et la fermentation se fait à partir des levures sauvages et des bactéries présentes dans les matières premières utilisées. Le goût un peu acide et le parfum du pain au levain sont très caractéristiques. Ce pain est défini dans le décret n° 93-1074 du 13 septembre 1993. Le levain employé y est aussi clairement spécifié*.

*pH maximal de 4,3 (sur une échelle de 14) et teneur en acide acétique endogène de la mie d'au moins 900 ppm (parties par million)



Focus sur le pain de tradition française (Généralement baguette, mais pas seulement...)

Ce pain croustillant, aux larges alvéoles, à la mie ambrée et au goût fin est proposé sous diverses formes par la plupart des boulangeries. Sa pâte doit reposer plus longtemps pour révéler tous les arômes du blé. C'est à l'initiative de la profession qu'a été définie l'appellation "pain de tradition française" qui a fait l'objet du décret n° 93-1074 du 13 septembre 1993. Ce pain a été mis au point afin de sauvegarder les spécificités de la panification française face à l'élargissement de l'emploi des additifs lié à l'harmonisation des réglementations dans le cadre européen. Le pain de tradition française, dont la composition est précisée par les dispositions de l'article 2 de ce décret, se caractérise par l'absence d'additifs et de traitement de surgélation.

- Le **"pain de campagne"** est fait à base de farine de blé mélangée ou non avec de la farine de seigle, selon un procédé qui évite le blanchiment de la pâte, développe une saveur acidulée, et prolonge sa fraîcheur grâce à un pétrissage, une fermentation et un mode de cuisson particuliers.
- Le **"pain bis"** a une mie plus foncée que celle d'un pain courant. Il est préparé avec une farine de blé type 80 ou 110, dite "bise".
- Le **"pain complet"** ou **"pain intégral"** est préparé avec une farine de blé dite complète ou intégrale, riche en minéraux, qui représente la totalité du grainnettoyé (y compris le germe et l'enveloppe). Si tous les pains contiennent des fibres, le pain complet est celui qui en contient le plus.
- Le **"pain au son"** est composé de farine de blé additionnée de son (enveloppe du blé). Il est reconnu pour améliorer le transit intestinal.



© Tous droits réservés - Equitable 2025 - Photos : EPI - CNBPF - iStock - AdobeStock



La précision des noms : "Pain" et "seigle"

On parle de "pain de seigle" quand le pain est issu d'un mélange de farine de seigle avec au plus 35 % de farine de blé (65 % de farine de seigle minimum). Soit environ un tiers/deux tiers.

Mais on parle de "pain au seigle" quand la proportion de farine de seigle est supérieure à 10 % du mélange avec la farine de blé.

Le seigle se panifie à des températures de pâtes nettement plus élevées que le blé.

Étiquetage et mentions obligatoires

Quand il n'est pas préemballé, l'étiquetage de la composition du pain n'est pas obligatoire en France. Les prix de toutes les catégories de pain (et des produits de viennoiserie et de pâtisserie fraîche) sont librement déterminés par chaque fabricant, boulanger ou dépositaire de pain*.

À l'intérieur de la boulangerie, un **affichage récapitulatif** de 30 x 40 cm minimum intitulé "prix du pain" doit être apposé ; il énumère le nom précis des pains, leur poids, leur prix à la pièce et, pour les pains vendus à la pièce d'un poids égal ou supérieur à 200 g, leur prix au kilogramme. Le même affichage, de 20 x 15 cm minimum, doit être visible de l'extérieur.

Chaque catégorie de pain exposée à la vue du public doit être en outre accompagnée d'un écriteau comportant les mêmes indications.

Parmi les dénominations de vente, on peut parfois trouver des noms fantaisistes propres au boulanger et à son inspiration. Ils doivent alors être accompagnés du descriptif du produit : baguette ou pain, type de farine (froment, seigle, céréales...). La communication faite sur les sachets doit correspondre au pain qui est mis à l'intérieur.

*Les modalités de l'information des prix en euro ont été précisées par l'arrêté du 25 novembre 1998.



Pour un monde plus Bio

Focus sur le pain bio

Le pain bio est fabriqué à partir de céréales issues de l'agriculture biologique, c'est-à-dire respectant les critères du règlement européen de la production biologique. Il est identifié par un logo spécifique qui certifie sa conformité vis-à-vis de son cahier des charges. Le boulanger peut utiliser ce dernier à condition de respecter quatre règles :

- adhérer à un organisme certificateur et signer un contrat avec lui (d'où des contrôles),
- déclarer son activité auprès de l'Agence Bio (www.agencebio.org),
- tenir une comptabilité à part, propre au pain biologique,
- faire un pain qui contient, selon le règlement, au moins 95 % d'ingrédients biologiques d'origine agricole. Néanmoins la farine, qu'elle soit de blé ou de seigle, doit être à 100 % issue de l'agriculture biologique. Si le boulanger incorpore du son (l'enveloppe du blé), il doit être bio lui aussi. Les 5 % d'ingrédients restants, qui peuvent ne pas être biologiques, peuvent ainsi être certains additifs (acide ascorbique, lécithines...), certains auxiliaires technologiques, certains ingrédients d'origine agricole non produits suivant le mode biologique (comme les graines de sésame). Ce pourcentage de 95 % ne prend pas en compte l'eau et le sel car ils ne sont pas d'origine agricole.