

# Le pain et La gastronomie



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 prémisses 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, ...

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.

## Comment reconnaître un bon pain ?

Deux approches sont possibles, l'approche hédonique et l'approche analytique. Si l'approche hédonique consiste à mesurer le plaisir procuré par le pain ("j'aime"/"je n'aime pas"), l'approche analytique est plus approfondie. Elle fait appel à des experts habitués à mesurer saveurs, arômes, aspects et textures. Des études permettent ainsi d'identifier les facteurs de fabrication qui ont une influence sur ces différentes données.

Quelques exemples de résultats obtenus :

**Qu'est-ce qui influence le plus le volume du pain ?**

La teneur en gluten de la farine, les modes de pétrissage et les modes de fermentation.

**Qu'est-ce qui influence le plus le croustillant de la croûte ?**

La méthode de cuisson, notamment la présence de buée dans le four.

**Qu'est-ce qui influence le plus la couleur de la mie ?**

Les matières premières et les modes de pétrissage.

**Qu'est-ce qui influence le plus l'odeur du pain ?**

Les modes de fermentation.

**Qu'est-ce qui influence le plus la taille des alvéoles de la mie ?**

Les modes de pétrissage, le façonnage et les modes de fermentation.



## Les qualités sensorielles d'un bon pain

Voit-on le pain avant de le sentir ou est-ce l'inverse ? Quoi qu'il en soit, face à une baguette, les cinq sens sont sollicités...

Dans la boulangerie, l'odeur du pain ne laisse pas indifférent, elle évoque la tiédeur d'un mystérieux fournil auquel le client n'a pas souvent accès.

Le bon pain se reconnaît au premier coup d'œil. Sa croûte est lisse et régulière, d'un beau jaune doré, ses arêtes sont bien détachées. À y regarder de plus près, ses grignes (incisions) sont de longueur égale avec une arête, ou oreille, bien définie. Le dessous du pain est plus terne que le dessus. La mie est fine, bien alvéolée et d'un blanc crémeux. Déjà la main approche...

La croûte est sonore si l'on toque dessus. Quand le pain est rompu, il émet de nombreux craquements.

La croûte est rugueuse et résiste à la pression. La mie est élastique sous le doigt et reprend sa forme dès qu'on le retire.

Le goût du pain varie d'un boulanger à l'autre et d'un type de pain 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 présents à la surface du pain : la réaction de Maillard, qui est responsable 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.

## Quatre critères infaillibles d'un pain de piètre qualité

- une trop grande légèreté par rapport au volume,
- une croûte qui se décolle par plaques, quand on exerce une pression,
- insipidité et fadeur en bouche,
- la rapidité avec laquelle le pain devient rassis.



## Pains et variétés

Un 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.

La saveur douce et fine de la **baguette de tradition française**, ainsi que sa texture souple et sa mie crème très alvéolée la rendent apte à accompagner de nombreux plats quotidiens.

**Le pain au levain** a une texture compacte et un léger goût acide qui lui permettent d'accompagner des mets aux saveurs marquées : la soupe à l'oignon, la potée aux choux, le pot-au-feu ; il est le support de toutes les charcuteries régionales : jambons crus ou fumés, saucissons, saucisses et pâtés. Il est parfaitement adapté au saumon fumé, filet d'hareng et d'anchois, terrines de poisson, poissons au vin blanc, brandade de morue, sardines grillées... Il accompagne les plats en sauce traditionnels : petit salé aux lentilles, boeuf bourguignon, entrecôte bordelaise, cassoulet....

Au petit déjeuner, il se tartine volontiers de beurre demi-sel ; il s'harmonise très bien avec le foie gras.

**Le pain de seigle**, brun, compact, se marie bien avec les fruits de mer et les aliments fumés, jambons ou saumons. Au petit déjeuner ou à l'heure du thé, il est délicieux avec de la marmelade d'orange.

**Le pain complet** accompagne parfaitement les crustacés, le saumon fumé ou encore certains fromages doux ou à pâte fondu. Le pain de son au goût corsé aime les fromages à croûte fleurie (brie, camembert).

**Le pain aux noix** est un classique des fromages, notamment à pâte persillée comme le roquefort. Il s'accorde très bien avec certaines salades, pommes-endives par exemple.

**Le pain aux figues** peut se déguster toasté avec du foie gras ; il va également avec le gibier.

**Le pain brioché** est aussi apprécié avec le foie gras. Il s'associe à merveille avec le fameux saucisson de Lyon.

**Le pain de mie** on le retrouve sur les canapés de toutes les fêtes et buffets. Le pain peut en outre être agrémenté de toutes sortes d'ingrédients (chorizo, abricots, aneth...) selon l'inspiration du boulanger, artisan créateur.



## Tartines matinales d'ailleurs...

Chaque européen adapte son petit déjeuner selon l'importance qu'il donnera au repas de midi. En France par exemple, on mange en moyenne peu le matin et assez copieusement à midi. Ces deux repas s'équilibrent pour atteindre environ la moitié de la consommation énergétique de la journée.

### Invitation à prendre le petit déjeuner dans quelques pays d'Europe à travers un petit QUIZ :

*"Ma tartine est recouverte de marmelade et je peux la tremper dans ma tasse de thé. Mon pain est débité en mouillettes pour tremper dans mon oeuf au bacon. Où suis-je ?"*

Réponse : En Angleterre.

*"Mes petits pains au cumin ou au sésame sont tartinés de miel. J'ai le choix et peux aussi manger du pain noir ou des bretzels avec du jambon et des petites saucisses à la moutarde sucrée. Où suis-je ?"*

Réponse : En Allemagne.

*"Ma tartine de pain de seigle est agrémentée d'une couche de fromage blanc et de gelée de groseilles. Où suis-je ?"*

Réponse : Au Danemark.

*"Ma tartine est presque aussi fine que la tranche de gouda qui est posée dessus. Où suis-je ?"*

Réponse : En Hollande.



# Tartines gastronomiques

## Délices aux trois poivrons, grosses gambas, tartines de pain au sésame

Préparation : 10 min | Cuisson : 17 min

Matériel : pinceau (ou spray), ciseaux de cuisine, grille-pain

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tartines de pain aux graines de sésame de votre artisan boulanger
- 200 g de poivrons surgelés rouges, 200 g de jaunes, 200 g de verts
- 600 g de grosses gambas surgelées
- 1 cuillerée à soupe de graine de sésame
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive + 1 cuillerée à café pour badigeonner les tartines de pain
- 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
- 1 filet de jus de citron
- 1 légère pincée de paprika
- Sel et poivre noir du moulin

### Réalisation :

- Rincez la coriandre et ciselez-la finement.
- Dans une poêle, faites décongeler à sec les poivrons et les gambas. Versez l'huile d'olive, couvrez et faites cuire 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Salez et poivrez.
- Quand le mélange poivrons-gambas est sec, ajoutez l'huile de sésame et laissez chauffer encore 2 minutes à feu doux.
- Dans une petite poêle, faites griller à sec les graines de sésame. Incorporez-les au mélange poivrons-gambas.
- Toastez rapidement les tartines de pain au grille-pain. Badigeonnez-les d'huile d'olive.
- Au moment de servir : à l'aide de ciseaux, découpez les poivrons en lanières dans la longueur. Disposez-les sur chaque tartine en répartissant équitablement les trois couleurs. Ajoutez les gambas. Arrosez d'un filet de jus de citron. Décorez de coriandre ciselée et saupoudrez de paprika.

*Les poivrons peuvent être remplacés par des tomates confites. Surveillez la cuisson des gambas.*



## « Sleeping beauty », ris de veau braisés, champignons de paris, lit de baguette

Préparation : 10 min (la veille) | Cuisson : 30 min | Matériel : cocotte

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 baguettes de votre artisan boulanger
- 250 g de ris de veau
- 100 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1 petit bouquet de persil
- 15 cl de crème liquide
- 1 cuillerée à soupe de porto blanc
- 50 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

### Réalisation :

La veille : réservez le ris de veau dans une bassine d'eau froide salée, placée au réfrigérateur.

Le jour même : nettoyez les champignons. Hachez-les finement. Faites-les suer à sec dans une poêle. Réservez-les.

Pelez et émincez finement l'échalote. Lavez le persil. Réservez-en un peu pour la décoration et ciselez le reste.

Rincez rapidement le ris de veau sous l'eau froide. Plongez-le dans une casserole d'eau bouillante salée et faites blanchir 8 minutes. Retirez-le à l'aide d'une écumeoire. Nettoyez-le soigneusement de ses impuretés. Coupez-le en petits morceaux. Essuyez-les et réservez-les sur un linge propre.

Dans une cocotte, faites chauffer le beurre et faites revenir à feu moyen les morceaux de ris de veau avec l'échalote et le persil pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Couvrez la cocotte, réduisez le feu et continuez la cuisson pendant 10 minutes.

Quand les ris de veau sont cuits, ajoutez les champignons dans la cocotte, puis la crème et le porto. Remettez à feu doux pendant 5 minutes.

Retirez les ris de veau de la cocotte et faites réduire la sauce aux trois quarts. Vérifiez l'assaisonnement.

Au moment de servir : coupez 4 longues tartines de baguettes (retirez un peu de mie si nécessaire). Sur chaque moitié de pain disposez une petite quantité de ris de veau avec la sauce aux champignons. Décorez de brins de persil.

*Servez Sleeping Beauty sans attendre.*

## Pain perdu aux amandes effilées et noisettes concassées

Préparation : 10 min | Cuisson : 5 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pain blanc rassis
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 2 cuillères à soupe de miel
- 100 g d'amandes effilées
- 100 g de noisettes concassées et grillées
- 3 cuillères à soupe d'huile
- Sucre glace

Réalisation :

- Couper des tranches de pain de 1 cm d'épaisseur.
- Dans un bol, fouetter les œufs, le lait, le miel.
- Faire chauffer de l'huile dans une poêle.
- Tremper de chaque côté les tranches de pain dans le mélange œuf-lait-miel, puis dans les amandes et les noisettes.
- Faire dorer de chaque côté dans la poêle.
- Saupoudrer de sucre glace selon les goûts.



© equitable2025 - photos : EPI - CNBPF - istock



**Retrouvez l'ensemble  
de ces recettes  
(ingrédients, réalisation, ...) et pleins d'autres sur le site de l'Espace Pain Information : [espace-pain.info/recettes](http://espace-pain.info/recettes)**