

## **Du 11 au 17 mai, c'est la fête du pain !**

- - - Pourquoi la Fête du Pain se déroule-t-elle toujours à la mi-mai ?

Parce que la Fête du Pain débute le lundi qui précède le 16 mai, jour de la **Saint-Honoré**, patron des boulangers, pour se terminer le dimanche suivant. Elle a donc lieu cette année du lundi 11 au dimanche 17 mai.



La première Fête du Pain a eu lieu en 1996, à l'initiative de Jean-Pierre Raffarin, alors Ministre des Petites et Moyennes Entreprises, du Commerce et de l'Artisanat. L'idée est de mettre à l'honneur 7 jours durant ce produit sain, naturel et qui accompagne quotidiennement chacun de nos repas...

### **En 2009, EN AUVERGNE**

Dans toutes les boulangeries d'Auvergne, opération "Petit Bougnat" (petit pain sandwich à base de farine type 80 et de farine de seigle).

Ils font aussi la Fête du Pain dans le Puy-de-Dôme...

- Boulangerie-Pâtisserie Jean-François GLADINES 13, rue Henri Pourrat 63430 LES MARTRES D'ARTIÈRE
- Boulangerie pâtisserie CHEVARIN Vincent Le Bourg, 63560 MENAT

*Pendant la Fête du Pain, la boulangerie proposera chaque jour un pain aromatique différent. Venez découvrir de nouvelles saveurs étonnantes !*

- Boulangerie RATERO Jean-Philippe 14 rue Belliard, 63000 CLERMONT FERRAND

**Pour en savoir plus :** <http://www.lafetedupain.com/>

## PAIN ET NUTRITION

### ● *Une recette simple*

4 ingrédients (farine, agent de fermentation, eau et sel) et le «savoir-faire» du boulanger ! Car malgré l'engouement récent pour les machines à pain (MAP), ceux qui ont fait l'expérience du pain qui ne lève que d'un côté, qui déborde de la machine ou qui donne un pavé façon «croûte» informes pourront le confirmer : «Le pain maison c'est sympa et économique mais... chacun son métier, la baguette ou le pain spécial de son boulanger sont irremplaçables !»

**Une “boulangerie” est une entreprise qui fabrique et vend son pain sur un même lieu, sans utiliser de procédés de congélation.**

### ● *Les différents pains*

=> “pain maison” : sachez que ce qualificatif ne peut être utilisé que si le pain est pétri, façonné et cuit, donc fabriqué là-même où il est vendu.

=> "pain à l'ancienne" : il s'agit d'un mode de fabrication fidèle à des usages anciens répertoriés par la profession.

=> “pain bio” : il s'agit d'un pain dont 95 % des ingrédients au moins sont issus de l'agriculture biologique. En revanche, un petit nombre d'additifs est également autorisé. Le logo AB vient certifier la conformité du pain bio à son cahier des charges.

=> “pain de tradition française” : c'est un pain sans additifs ni surgélation...

=> “pain de campagne” : il s'agit d'un pain qui a été 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.

=> “pain **de** seigle” : il s'agit d'un mélange de farine de seigle avec au plus 35 % de farine de blé.

=> “pain **au** seigle” : la proportion de farine de seigle doit être supérieure à 10 % du mélange avec la farine de blé.

=> “pain bis” : il s'agit d'un pain préparé avec une farine de blé type 80 ou 110, dite “bise”.

=> “pain complet” ou “pain intégral” : il s'agit d'un pain préparé avec une farine de blé dite complète ou intégrale, soit par mouture complète du grain de blé propre, soit après regroupement de l'intégralité des produits de mouture.

## ● **Une excellente source d'énergie**

**Les glucides à faible index glycémique (pain et céréales, légumes secs, pâtes et riz) devraient constituer la principale ressource énergétique pour l'homme.**

Parmi eux, le pain est facile à consommer à chaque repas. En effet, il ne nécessite aucune préparation et offre une grande variété grâce aux diverses farines utilisées, de la plus "blanche" très raffinée (type 45 ou farine fluide utilisée en pâtisserie et type 55 ou 65) à la farine complète (type 110) en passant par les farines semi-complètes (comme la farine type 80). Il existe de nombreuses variétés de pain : complet, aux céréales, au sésame... la palette est large !

**Mais un pain bon au goût n'est pas forcément bon sur le plan nutritionnel.**

Pour être pleinement bénéfique:

=>le pain ne doit pas contenir trop de sel;

=>le pain doit apporter des composés naturellement présents dans les enveloppes et le germe du grain de blé et qui font défaut à la farine blanche.

### **Réglementation et Labels**

Longtemps, le pain blanc a répondu à une attente des consommateurs. Mais l'utilisation de farines blanches associée au pétrissage intensif ont contribué à dévaloriser le goût du pain et son intérêt nutritionnel. L'adoption du pain de tradition française a marqué un changement notable vers l'amélioration de la qualité du pain.

### **PAIN DE TRADITION FRANÇAISE**

C'est à l'initiative de la profession qu'a été mise au point 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.**

Après un démarrage assez lent de ce produit, on constate aujourd'hui un fort développement de ses ventes. En effet, ce produit est apprécié des consommateurs et il permet aux artisans de se démarquer des produits industriels.

### **PAIN TYPE 80**

Après le pain de tradition française, un nouveau palier reste à franchir vers l'amélioration de la qualité nutritionnelle. La production de pains de type 80 est notamment en cours de démocratisation.

Puisqu'il existe une relation directe entre le type des farines et leur richesse en composés protecteurs (type = quantité de minéraux par 100 g de farine), il est extrêmement souhaitable de classer les pains en fonction du type de farine utilisé. Un logo « **type 80** »\*, déposé par la Confédération Nationale de la Boulangerie par référence à la farine utilisée, permet au boulanger de communiquer sur la valeur nutritionnelle de ces pains, riches en fibre et en magnésium.

\*type = quantité de minéraux par 100 g de farine

*\*Par simplification de langage, on appelle pain "type 80", un pain fabriqué avec de la farine type 80. Mais en réalité, le logo type 80 est le seul label qui garantit la qualité nutritionnelle supérieure du pain liée en partie à l'utilisation d'une farine type 80 mais également à la sélection variétale de certains blés, l'acidification de la pâte par un apport de levain ou de pâte fermentée, le respect d'une méthode de «tradition française», etc.*

### **Des boulangers qui s'engagent dans une démarche Nutrition-Santé**

Certains boulangers ont été pionniers de la démarche Nutrition Santé. C'est le cas d'**Amandio PIMENTA**, meilleur ouvrier de France 1994 et maître artisan boulanger pâtissier (*Le Fournil Montferrandais, 44 bd Léon Jouhaux à Clermont-Ferrand*). Convaincu que la santé commence dans l'assiette, cet artisan ne cesse d'améliorer ses recettes pour obtenir des produits riches en fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments. D'ailleurs, il n'a pas hésité à valider ses expérimentations avec l'appui de scientifiques renommés, à l'image de Christian Rémésy, Directeur de Recherche INRA (*Que Mangerons-nous demain ? Editions Odile Jacob*). Il transmet également sa passion au grand public en participant activant à des actions de communication et en organisant des ateliers pratiques dans ses fourneaux...

### **Quelques photos de l'atelier Pain organisé le dimanche 28 novembre 2008...**



**Les explications du maître**



### **Les apprentis mettent la main à la pâte...**

*\*type = quantité de minéraux par 100 g de farine*



**C'est prêt à enfourner!**

**Hum ! A vos tartines...**

