

**Améliorez vos connaissances
sur le pain !**

diaporama à défilement manuel

Une histoire de pain



D'où vient le mot « pain » ?

Il provient du latin « panis » qui a ensuite donné « pan » en 980 puis « pain » dès la fin du 11ème siècle.

Les auteurs les plus avisés font dériver « panis » du grec « pan », mot qui exprime le tout parce que le pain serait susceptible de remplacer à lui seul tous les aliments.

Une histoire de pain

1) A l'origine, les céréales



Il y a des milliers d'années, les hommes broyaient déjà les céréales, qui additionnées d'eau formaient

une bouillie d'orge, de blé, de sarrasin ou d'avoine.

Peu à peu, ils ont donné à ces bouillies une consistance plus épaisse.

Cette pâte réduite en minces galettes séchées ou cuites fournissait un aliment précieux car il servait de provision et pouvait être transporté.

... en 9 grandes périodes

2) La brillante Egypte



Si l'Egypte est le berceau des arts, elle est aussi celui de la boulangerie.

Le paysan de la vallée du Nil cultivait de nombreuses céréales.

Les boulangers confectionnaient des pains de formes variées, parfois destinés aux rites et aux offrandes.

Farine, eau, sel, levain : ils tenaient déjà la recette du pain, qu'ils enrichissaient parfois de graisse, d'œufs ou de miel.

Une histoire de pain

3) Au temps des Grecs et des Romains



©boulanger.net

Grecs et Romains avaient eux aussi leurs boulangers.

Et s'ils étaient d'abord perçus comme des mangeurs de maza et polenta qui ne sont autres que des bouillies, ils se sont vite régalez de pains variés :

- pain mollet additionné d'huile et de lait,
- pain lachman à manger chaud,
- pain boletin en forme de morille,
- pains ostrearii à servir avec les huîtres !

... en 9 grandes périodes

4) Un moyen-âge contrasté



Les 1ères boulangeries publiques ont ouvert en France dès le 6ème siècle.

On y vendait le pain ordinaire ou un peu plus travaillé... choix qui n'était pas accessible à toutes les bourses.

C'est seulement à partir de 1050 que le pain devient la base de l'alimentation. Le rôle du christianisme dans sa promotion et sa diffusion a été considérable.

Une histoire de pain

... en 9 grandes périodes

5) Le pain de la renaissance



Devenu, à la Renaissance, aliment populaire par excellence, le pain se dégustait blanc chez les nobles et les bourgeois qui l'achetaient chez leur boulanger.

Les paysans se contentaient d'un pain noir qu'ils réalisaient eux-mêmes à partir des céréales disponibles.

6) Le pain du 17ème siècle



Le 17ème siècle voit naître les sciences agronomiques.

La boulangerie connaît aussi un essor.

Les farines sont devenues plus blanches et les pains jusqu' alors de forme ronde ont commencé à se diversifier.

Autant d'améliorations encore réservées à la ville.

Une histoire de pain

7) Le pain symbole au 18ème siècle



Au 18ème siècle, le pain représentait plus qu'un aliment de base.

Il symbolisait le sacré, l'espoir, la justice, la stabilité.
C'était l'époque des soulèvements populaires tant redoutés par le Roi de France, pour manque de pain.
Alors l'Etat constituait des stocks de grains, cherchait des solutions pour éviter les famines.

En 1793, on arrive au pain pour tous, riches et pauvres, le pain de l'Egalité.

... en 9 grandes périodes

8) Le commerce libre au 19ème siècle



La préoccupation d'approvisionnement en pain pendant la révolution était toujours d'actualité

au début du 19ème siècle.

Après une sombre période comme celle de la taxation du pain, fut proclamée en 1863 la liberté du commerce de la boulangerie.

A partir de la fin du 19ème siècle, le pain français s'est distingué. Mais ce fut pourtant aussi l'époque où les critiques furent virulentes.

9) Un fournil bien équipé



Pétrin à spirale

Ainsi le boulanger peut-il être fier d'exercer un métier qui a traversé les siècles, accompagnant fidèlement l'histoire des hommes.

Ce qui caractérisa enfin le 19ème et surtout le 20ème siècle, ce fut l'apparition des machines dans les fournils, en particulier les pétrins mécaniques qui remplacèrent, à son plus grand soulagement, les bras du boulanger.



Les Français et le pain

... leur consommation

Les Français consomment en moyenne 165 g de pain par jour.
Selon les nutritionnistes ce n'est pas assez, il en faudrait 250 g.

Consommation du pain par les Français (Sofres 2005)

- 9 sur 10 achètent du pain frais : tous les jours (56%) ou plusieurs fois par semaine (33%).
- 63 % consomment du pain au petit déjeuner
- 78 % consomment du pain au déjeuner
- 77% consomment du pain au diner
- 88 % considèrent que le pain est nécessaire à l'équilibre alimentaire
- 92 % indiquent que le pain est un aliment sain
- 6 sur 10 affirment que manger du pain est une nécessité vitale

Evolution de la consommation journalière de pain (en grammes et par habitant) :

année	1900	1920	1950	1960	1970	1980	1990	1995	2007
consommation	900	630	325	265	200	175	160	160	140

Les Français et le pain

... leurs boulangeries



Il y a plus de **37 000** boulangeries en France soit 1 pour 1 800 habitants.

La boulangerie génère un chiffre d'affaire de 10 milliards d'euros et occupe ainsi la première place au sein de l'artisanat alimentaire.

En 2009, 2.6 millions de tonnes de pain ont été fabriquées
→ ce qui représente 3,14 millions de pain produits chaque année en France (*Isica*)

Les Français et le pain

... leurs boulangeries



Producteur de pain (2007)

Boulangerie artisanale : 64,7 %

Boulangerie industrielle : 23,7 %

Boulangerie en grandes surfaces : 9,7 %

Importations de pain : 1,8 %

Secteur public (administrations publiques, collectivités locales...) : 0,1 %

La boulangerie-pâtisserie est le commerce de proximité le plus prisé des Français : deux-tiers des ménages y vont 4 fois par semaine en moyenne *(Insee)*

Les Français et le pain

... les spécialités françaises

Au Centre

Pains ronds comme les volcans d'Auvergne : tourtes, pains polka, gros pains de seigle et de méteil. Plus longs sont les pains fendus et les pains chemin de fer ou maniodes.

A Paris

Pains fantaisies, pains de mie et petits pains prennent des noms chantants empruntés à toutes les provinces réunies dans la capitale : artichaut, auvergnat, benoîton, choine, empereur, pistolet, tabatière, pain miraud...

En Normandie

Pains à soupe, ronds et plats. Peu levé, très dur, il est parfait pour tremper la soupe. Dans les souprières du vieux Rouen, on trouve aussi le pain brié et le pain à la broche. En Basse-Normandie, la falue est un assemblage de petits pains dits aussi pains marguerite, en pétale autour d'un cœur. Pains de marins sont faits pour résister aux tempêtes et au froid : pain brié et pain à soupe, pain de Cherbourg, garrot et gâche.



Les Français et le pain

... les spécialités françaises

A l'Ouest



Pain rennais tout rond voisine avec le petit maigret comme une flûte. On trouve aussi la couronne moulée, le pain plié, le mirod et le pain chapeau. Pain saumon en Côtes d'Armor, le bonimate, le pain de Morlaix, le bara michen au Cap Finistère, le monsic en Cornouailles et le pain bateau dans le Morbihan complètent la randonnée bretonne.

En Brière, on mange le tourton et en Vendée, on tartine le pain collier de mogettes. Le Poitou aime la fouée et le pain cordé.

Dans le Nord



On y trouve le boulot de 4 livres, la flûte et la faluche, un petit pain du matin fourré au beurre. La fouace du Nord est un pain brioiché pétri avec du beurre, du sucre et des œufs.

A Lyon

Couronne et son modèle réduit, la rioute qui font les bons mâchons. La couronne du Bugey est une spécialité de l'Ain. Les randonneurs des Alpes emportent un pain carré, le pain bouilli, le pain vaudois ou la girade dans les Hautes-Alpes.

Les Français et le pain

... les spécialités françaises

Au sud-ouest



Couronne bordelaise et soufflême aux formes originales. En pays de Garonne, le pain s'appelle le gascon ou l'agenais. Les Landes économes façonnent encore la méture tandis que le Gers, plus riche, préfère la flambade, flambadelle ou flambelle et le tordu, torsadé qui accompagne la poule au pot. Les Pyrénées-Atlantiques pétrissent le tignolet, les Hautes-Pyrénées le quatre-banes des bergers et les Pyrénées-Orientales le ravaille et le pain coiffé.

Dans le midi



Le tordu et, sur la côte, le charleston et le phœnix, un pain viennois. Plus rustique, le pain de Lodève voisine avec le traditionnel échaudé, un petit pain très ancien. Dans la même région, le pain de Lodève est un très bon pain à mie très alvéolée. La pâte est mise dans un torchon et tordue avant d'être enfournée. On trouve aussi le pain à cornes.

Dans l'est

L'Alsace est le royaume des pains fantaisies : pain tressé et natté, tabatières, pumpernickel, pain Graham, sübrot, pains aux noix, aux poires, aux pommes, à l'anis et au pavot, pains d'épices et bretzels salés.

Les principaux types de pain

... comment faire du pain ?



le pétrissage de la pâte

Comment est fabriqué le pain ?

En plus d'être simple à fabriquer, le pain est bon marché : c'est le savant mélange de farine, d'eau, de sel et de levain.

Faire un bon pain requiert du temps puisqu'il faut attendre que le levain gonfle et ainsi avoir une bonne pâte.



avant cuisson

Ingédients

Farine de blé ordinaire : 350 grammes

Eau : 210 grammes

Levure fraîche de boulanger : 10 grammes

Sel : 10 grammes

Les principaux types de pain

... les variantes du pain

Un pain traditionnel pèse 400 grammes

Le bâtard



Même poids mais plus large (entre la baguette et le pain d'où son nom)

La flûte



Petite baguette courte de 200 grammes

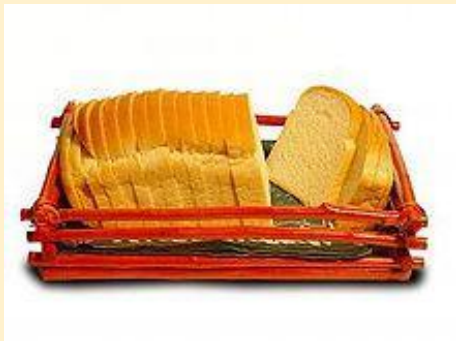
La ficelle



Forme fine et allongée, elle pèse le poids d'une demi baguette

Les principaux types de pain

Le pain de campagne



A base de farine de blé mélangée avec de la farine de seigle selon un procédé qui évite le blanchiment de la pâte. Cela développe une saveur acidulée et prolonge sa fraîcheur.

Il convient pour tous les usages et il est riche en fibres.

Il contient 75 % de farine blanche non blanchie, 20% de blé entier et 5% de seigle. Il a une pâte fermentée.

... les pains spéciaux

Le pain de seigle



Il est aussi appelé « pain noir », il est originaire du Danemark.

Il contient généralement 2/3 de farine de seigle et 1/3 de farine de blé avec au plus 35 % de farine de blé.

Le pain au seigle est apprécié en association avec le fromage ou les fruits de mer.

Les principaux types de pain

Le pain complet



Il est préparé avec de la farine complète ou intégrale issue du grain de blé entier, y compris le germe et l'enveloppe

Très souvent valorisé, il est en fait principalement recommandé pour son effet sur le transit intestinal. C'est le type de pain qui contient le plus de fibres avec le pain au son mais il reste cependant légèrement plus gras que la baguette.

... les pains spéciaux

Le pain aux céréales



Les pains aux céréales se composent de farine de blé à laquelle on ajoute des céréales telles l'épeautre, maïs, millet, avoine... et/ou des graines telles le pavot, le lin, le tournesol...

De part sa teneur en graines, c'est le pain spécial le plus riche en lipides (3,5 g pour 100 g).

Les principaux types de pain

... les pains spéciaux

Les pains aromatisés



Pain aux figues et aux noix



Pain aux lardons



Pain à l'anis
(souvent tressé)

Le pain est un aliment facile à agrémenter selon nos goûts.

Il est possible de mélanger toute sorte d'aliments à la pâte avant sa cuisson : noix, anis, olives, cumin, thym, ail, lardons, oignons, fenouil, pavot, fromage, algues, citrouille, courgettes, pommes, soja, figues, pruneaux, raisins...

Le pain dans le monde

...les spécialités européennes

En France, nous apprécions quotidiennement la baguette mais ce n'est pas le cas dans tous les pays. Chaque pays à son propre type de pain.

Le ciabatta



Pain blanc italien, rectangle et plutôt plat avec les angles arrondis. Il sert à faire des paninis. Il est composé d'huile d'olive.

Le pain à la pomme de terre



Pain d'origine hongroise avec une mie moelleuse et un goût épicé. La pâte est faite de farine blanche, de levure, de sel et de cumin ou de carvi. Les pommes de terre sont cuites puis mélangées à la pâte.

Le pistolet belge



Pain au lait originaire de Bruxelles, rond, fendu en son centre. Il se mange souvent garni, et au petit-déjeuner.

Le pain dans le monde

...les pains plats

Le khoubiz



Il provient de la péninsule arabe. Galette ronde de 15 à 30 cm, plate et légèrement levée. Fait à l'origine avec de la farine complète moulue, il est maintenant souvent à base de farine blanche.

Le barbari



Pain blanc originaire d'Iran peut être ovale, rond ou rectangulaire. Sa taille varie de 10 à 30 cm. Toujours plat, il est incisé de 4 ou 5 profondes entailles. On le trouve parfois épicé, parsemé de graines de cumin ou de carvi.

Le naan



Typique du nord de l'Inde, il est traditionnellement cuit dans un four en terre creusé dans le sol. Pâte composée d'une fine farine de blé et d'un yaourt qui fermente longtemps.

La baguette

...sa fiche technique

Elle est reconnaissable à sa forme allongée
Elle est généralement entaillée d'environ 5 grignes avant d'être enfournée.

La croûte des baguettes est très croustillante et dorée, tandis que l'intérieur, la mie, est blanche et moelleuse.



Emblème de la France et de la bonne gastronomie.



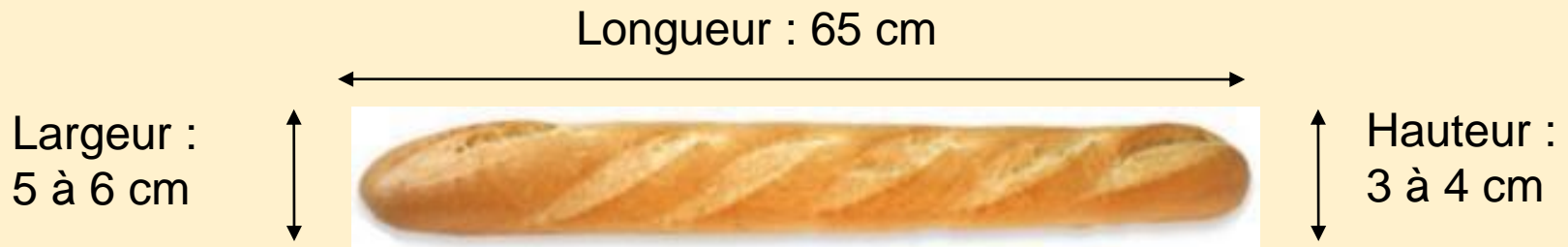
Il faut savoir que la baguette est aussi typique du Vietnam et du Cambodge, qui étaient des colonies françaises.

La baguette

...sa fiche technique

Une baguette pèse environ **250 grammes**.

Elle est ornée de **5 à 6 coups de lame** ce qui permet d'aérer sa pâte avant la cuisson.



1 pain sur 3 consommé en France est une baguette, malgré les centaines de types de pains qu'il existe actuellement.

10 millions de baguettes sont donc vendues quotidiennement.

ASTUCE :

Si on la presse, la baguette reprend sa forme.

C'est un critère pour savoir si elle est de bonne qualité.

La baguette

...son histoire

Elle est née à Paris au début des années 30.

Elle était tout d'abord nommée « pain de fantaisie » car elle se différenciait des traditionnels gros pains ronds qui se conservaient bien et elle avait une forme particulière (allongée). Elle plaisait surtout aux Parisiens.

Elle était donc décriée à ses débuts, on disait qu'elle était une « infâme colle de pâte qui ne tient pas à l'estomac » ou « friandise pour midinette »

La baguette est faite pour être consommée tout de suite.

Elle a été inventée pour les citadins qui avaient une boulangerie près de chez eux et pouvaient aller chercher du pain frais deux fois par jour.



FIN