

Le Pain, _____

c'est bon et ...

ça ne mange

_____ *pas de Pain!*



Moins de pain et trop de graisses

Pendant des siècles, les céréales, et le pain en premier, ont constitué la base de notre alimentation. Ainsi, au début du siècle passé, la consommation de pain en Belgique dépassait les 600 grammes par personne par jour, soit presque un pain par individu ! En 1980, le Belge en consommait cinq à six fois moins... pour manger peut-être autant de fois plus de produits d'origine animale. La chute de la consommation du pain a contribué à l'effondrement de l'équilibre nutritionnel dans notre assiette. Notre alimentation apporte quotidiennement plus de 40% de l'énergie sous forme de graisses, au détriment des glucides, notre carburant essentiel et le principal constituant ... du pain.



La réduction voire la suppression de la consommation de pain préconisée par certains régimes farfelus s'accompagne bien souvent d'une majoration de la proportion des lipides, tout en offrant une moins bonne stimulation de la satiété. Autrement dit, l'alimentation est non seulement moins bien équilibrée mais le sentiment de faim, qui tenaille celles et ceux qui luttent contre les calories, est encore plus présent.

Le pain et la table

Une enquête effectuée en 1996 auprès de 600 ménages belges donne un aperçu de nos habitudes de consommation de pain.

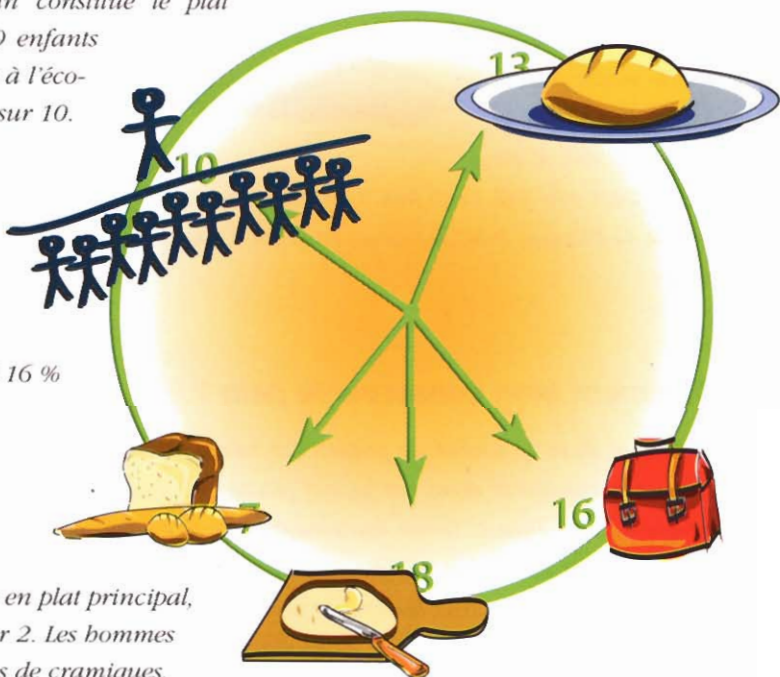
Au petit déjeuner, les hommes sont les plus nombreux à consommer du pain et en mangent le plus. Le pain blanc est davantage consommé par les enfants, le pain gris par les femmes. Les hommes préfèrent les pistolets et les sandwichs, les femmes mangent volontiers des biscottes. Les céréales pour petit déjeuner supplantent souvent le pain chez les plus jeunes.

Vers dix heures, seule 1 personne sur 10 mange du pain.

Au dîner, le pain est souverain : 2 personnes sur 3 s'adonnent à la dégustation du pain. La palme revient aux hommes et aux garçons. Le pain constitue le plat principal pour 9 enfants sur 10 et est pris à l'école par 8 enfants sur 10.

Le goûter au pain ne concerne que 1 adulte sur 10, mais bien 20 % des filles et 16 % des garçons.

Le souper est également une occasion de manger du pain en plat principal, pour 1 adulte sur 2. Les hommes consomment plus de cramiques, les femmes plus de biscottes.



Multipliez les pains !

S'il a toujours du succès, le pain n'est malheureusement plus le roi de la table, faute à la monotonie. En effet, les pains les plus achetés par les Belges sont le pain blanc, le pain de campagne, le pain gris et le pain multicéréales. Ce quatuor traditionnel masque l'inépuisable richesse de la variété des pains. A chaque région son pain artisanal et à chaque menu son morceau de pain ! Vous pouvez changer de pain à volonté : baguette, pain complet, pain de seigle, pain fermier, pain d'épeautre, aux graines de sésame, au soja, craquelin, aux raisins, aux noix, etc. Cela permet de varier les plaisirs et parfois, de bénéficier de cer-

tains éléments nutritifs intéressants supplémentaires (acides aminés, minéraux, vitamines, acides gras essentiels...). Le pain est l'élément central du petit déjeuner. Il

est la base du casse-croûte et du pique-nique. Il complète le repas du soir, il est le

coupe faim vite fait bien fait, l'amuse-gueule, la

tartine de l'écolier, le léche-plat de l'assiette à potage... Bref, long comme un jour sans pain !

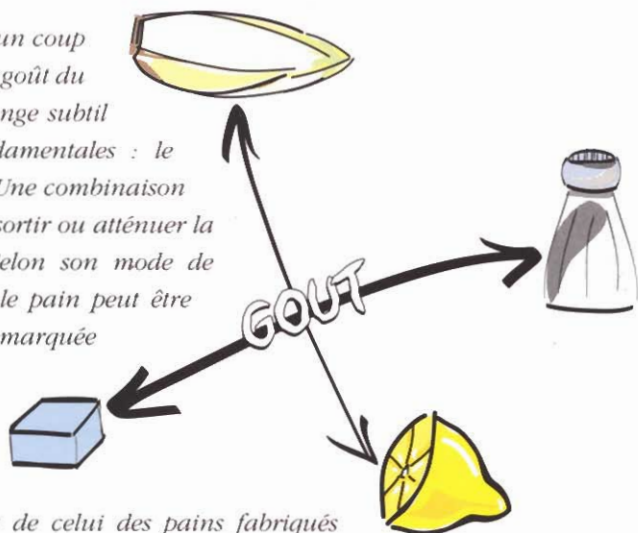


Comment bien conserver le pain ?

Laissez-le dans le sachet de papier spécialement conçu à cet effet. Evitez à tout prix de le conserver dans un sachet plastique : l'eau migrerait de la mie vers la croûte et l'amollirait. Tenez également compte du fait que la durée de conservation est différente selon le type de pain. Ainsi, les pains gris se conservent plus facilement que les pains blancs. Si vous placez le pain au congélateur, faites-le de préférence lorsqu'il est frais, dans un sachet hermétique. Dégelez-le ensuite au réfrigérateur pour écarter toute perte d'humidité par un contact trop brusque avec la température ambiante.

Le bon goût du pain

Une bouchée de pain réveille d'un coup toutes nos papilles gustatives. Le goût du pain résulte en effet d'un mélange subtil entre les quatre saveurs fondamentales : le sucré, le salé, l'acide et l'amer. Une combinaison sensorielle idéale pour faire ressortir ou atténuer la saveur des autres aliments. Selon son mode de fabrication et ses ingrédients, le pain peut être neutre, sans saveur dominante marquée ou au contraire au goût puissant, qui persiste en bouche. Le pain au levain, par exemple, a un petit goût acide caractéristique, différent de celui des pains fabriqués avec de la levure de boulangerie. Le goût du pain varie également selon l'épaisseur des tranches : l'arôme du pain se conserve et se développe mieux dans des tranches épaisses.



Les mariages heureux

Le bon pain est comme le bon vin, il accompagne merveilleusement bien certains plats, en fonction des céréales à partir desquelles il est élaboré.

Pain blanc	Petit déjeuner, goûter, salades et crudités, purées de légumes, légumes verts, rôtis de boeuf, porc, veau, filet de poisson à la crème.
Pain gris	Crudités, charcuteries, fromages, fondues.
Pain complet	Charcuterie et volailles.
Pain de seigle	Fruits de mer, jambon, salaisons.
Pain brioche	Foie gras.
Pain aux noix	Fromage.

Mieux vaut aller au moulin que chez son médecin

Le pain respecte l'équilibre nutritionnel idéal. Il est une des meilleures sources d'amidon, un glucide complexe qui devrait représenter la principale source énergétique de l'organisme au cours de la journée. En effet, 50 % du poids du pain est composé par l'amidon. Ainsi, trois tranches de pain complet et 2 tranches de pain blanc couvrent déjà 15 % de nos besoins en énergie.

Le pain, c'est aussi un bon vecteur de protéines végétales (8% environ) et un aliment quasiment dépourvu de graisses, à peine 1

à 2 grammes aux 100 grammes, selon les variétés. Le pain

est un produit céréalier qui fournit également beaucoup de fibres alimentaires, surtout s'il est réalisé avec de la farine non blutée : le pain complet contient ainsi 3 fois plus de fibres que le pain blanc. Enfin, le pain complet est une bonne source de vitamines du groupe B (B1, B6 et B3, principalement), de vitamine E, de minéraux (magnésium, calcium, potassium et fer) et d'oligo-éléments (iode, sélénium). Voilà qui justifie pleinement l'intuition de nos ancêtres qui avaient fait du pain la base de leur alimentation.

200 g par jour

Une bonne ration quotidienne de pain devrait s'élever au moins à 200 g par jour. Cette quantité est équivalente à :

- 6 tranches de pain (pain carré de 800 g);
- 2 tranches de pain + 2 pistolets
- 4 tranches de pain + 4 cm de baguette + 2 biscottes
- 1 tranche de pain + 1 pain pitta + 1 pistolet + 1 sandwich non sucré

Le saviez-vous ?



La majeure partie des vitamines est présente dans la cuticule des grains de céréales, c'est-à-dire leur enveloppe protectrice, ainsi que dans le germe. La farine complète est faite des grains broyés avec cette écorce, tandis que la farine blanche résulte du broyage des grains sans celle-ci et a perdu une partie de son germe. Le pain complet est donc plus riche en vitamines que le pain blanc, notamment en vitamine C, en vitamines du groupe B et en vitamine E.

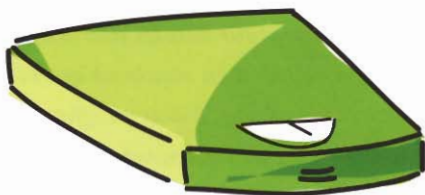
Pain et poids font bon ménage

Le pain ne fait pas grossir ! Apaisons une fois pour toutes le courroux qui pèse sur cet aliment essentiel pour la vie ! L'énergie apportée par le pain ne peut pas être rendue responsable d'un excès de poids, quel qu'il soit. D'ailleurs, aucun aliment ne fait grossir ... ou maigrir, quoi qu'on en dise ! Tout se résume à une question d'équilibre entre la quantité, la diversité, la concentration en énergie et les besoins énergétiques de chacun. Les garnitures du pain comme les pâtés, les saucissons et les pâtes à tartiner au chocolat sont, par exemple, bien plus riches en calories que le pain. C'est le mauvais usage du pain, trop garni, qui en fait un aliment hypercalorique :



100 g de pain ou 3 tartines apportent :	250 kcal
100 g de pâté de foie :	326 kcal
100 g de pâte à tartiner aux noisettes :	554 kcal
100 g de salami :	366 kcal
100 g de rillettes de truite	430 kcal

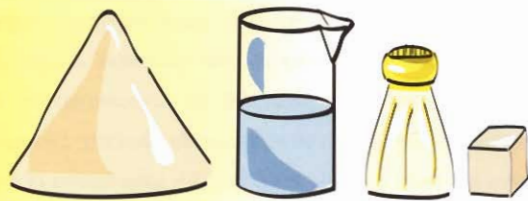
En outre, le pain est très pauvre en graisses ! Consommez cependant de façon occasionnelle (une fois par semaine) les croissants, couques et autres viennoiseries. Bien que riches en amidon, ils apportent davantage de graisses et de sucre.



Savez-vous comment on fait du pain ?

Pour mériter le nom de pain, sans autre qualificatif, le produit fabriqué doit l'être dans des conditions très précises : le pain s'obtient après cuisson d'une pâte obtenue en pétrissant un mélange de farine de blé destinée à la panification, d'eau potable, de sel de cuisine et de levure. Le tout dans des proportions sur les bases desquelles le boulanger peut jouer, soit pour un pain :

- 650 g de farine
- 325 ml d'eau
- 11 g de sel
- 13 g de levure



A chacun son rôle

La farine constitue la base du pain. Le gluten qu'elle contient fixe l'eau versée dans le pétrin, rend la pâte élastique et emprisonne l'air et le gaz carbonique formé lors de la fermentation. L'eau gonfle les granules d'amidon et assouplit le gluten. Le sel améliore les qualités de la pâte, donne du goût et prolonge la fraîcheur et la conservation. La levure est le champignon microscopique naturel, le *Saccharomyces cerevisiae*, qui permet à la pâte de fermenter. La fermentation a lieu à l'intérieur de la pâte à pain et transforme les sucres en gaz carbonique et en alcool. Ces derniers font gonfler le pain en s'évaporant au cours du pointage (le lever de la pâte) et de la cuisson.

Il faut du temps pour faire du bon pain.

Un bon boulanger artisanal sait y faire : il respecte le "rythme du pain". C'est pour cette raison qu'il doit rejoindre très tôt son fournil, car un pain se réalise en plusieurs étapes successives. Il faut laisser à la pâte le temps de lever. La levure doit agir progressivement sur tous les autres ingrédients. Elle se nourrit et se multiplie dans la pâte en provoquant les réactions qui la transforment en pain. Le pain doit aussi reposer, après la cuisson. Il doit en effet refroidir pour permettre à la vapeur d'eau et au gaz carbonique de s'échapper. L'art de faire du bon pain ne s'invente pas, il s'apprend. Et c'est là que repose tout le charme du métier de boulanger !