

au fournil

Le boulanger est celui qui va transformer la farine en pain. La recette du pain est toujours la même mais c'est l'amour que chaque boulanger met dans son pain qui va lui donner son goût si particulier. Le croustillant, la saveur et l'odeur du pain du boulanger sont uniques.



Les P'tits
Boulangers 

Comment fait-on du pain?

1

LE PÉTRISSAGE :

c'est le mélange des ingrédients (farine, eau, sel et levure) dans un « pétrin » pour former une grosse boule de pâte.



2



LE POINTAGE :

c'est un temps de repos pendant lequel la pâte va fermenter grâce à la levure et va ainsi gonfler. C'est pendant le pointage que les arômes se développent.



3

LA DIVISION :

le boulanger sépare cette grosse boule de pâte en plusieurs petites boules, appelées des « pâtons ».

4



LA DÉTENTE :

pour qu'elle respire, on laisse à nouveau « reposer » la pâte découpée en pâtons.



5

LE FAÇONNAGE :

c'est l'action de donner une forme au pain : baguette, boule, épi, ficelle, petit pain, bâtard...

6



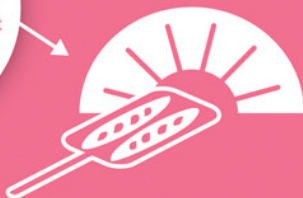
L' APPRÊT :

le pain cru est posé sur un tissu spécial appelé la « couche ». Ce dernier repos va donner au pain tout son volume.

7

LA CUISSON :

le boulanger dessine des traits ou des motifs sur le pain avec une lame et « enfourne ». Et voilà, le pain est prêt.



La « magie » du pain

Pour faire du pain, il faut :



Qu'est ce que la levure ?

La « levure » est l'ingrédient qui va faire « gonfler » le pain. On l'appelle « levure » parce qu'elle fait « lever » la pâte. Les levures sont des champignons microscopiques. Elles se nourrissent de glucose, et elles libèrent du gaz carbonique. C'est le même gaz que celui que nous produisons quand nous respirons. C'est lui qui va faire doucement gonfler la pâte, un peu comme quand nous soufflons dans un ballon.

L'expression à savoir !

**« Mettre
la main
à la pâte »**

L'expression
qui signifie :
« participer au
travail », vient du
travail du boulanger
qui pétrit sa pâte.

Le pain est bon pour la santé

Les apports nutritionnels du pain sont de vrais atouts pour notre corps et notre cerveau.

Le pain contient...

1 DES SUCRES LENTS

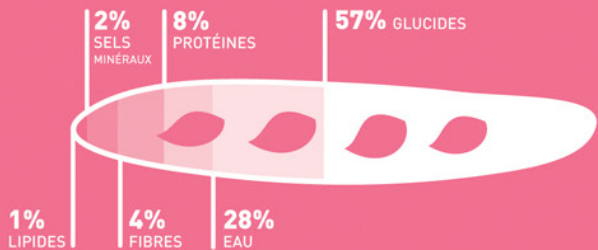
Plus de la moitié d'un pain est fait d'amidon. L'amidon est un sucre lent aussi appelé glucide complexe qui produit l'essentiel de l'énergie nécessaire à l'être humain pour vivre, réfléchir, faire du sport, et pour être en pleine forme !

2 DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Le pain fait partie des aliments les plus riches en protéines végétales. Ce sont des substances organiques bonnes pour l'organisme. Elles participent au développement, au fonctionnement, à la défense et au renouvellement des cellules qui constituent notre corps.

3 DES FIBRES

Le pain est un aliment riche en fibres. Ces fibres sont des glucides « non-assimilables », l'organisme va les traiter et les rejeter. Cela ralentit la digestion et donne une impression de « satiété ». C'est à dire que le pain comble rapidement notre appétit. Les fibres facilitent aussi le transit intestinal pour se sentir bien tout au long de la journée.



Le saviez-vous ?

l'anecdote

On appelle « boulanger » celui qui fabrique le pain, car autrefois, il lui donnait une forme de « boule » . Il a remplacé le terme de « fournier » en vieux français, qui désignait celui qui tenait un four à pain.



! Au-delà de la composition et du mode de fabrication, c'est aussi la forme qui différencie les types de pain. Épi, couronne ou boule, il y a des dizaines de formes de pains différentes. Des classiques (comme la baguette) ou des originaux (comme le pain polka). Et puis il y a tout ceux que le boulanger pourra imaginer !

Chaque seconde, en France, nous mangeons en moyenne 320 baguettes de pain ! Cela fait 10 milliards de baguettes de pain mangées par an en France !