

## LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

# Le Pain

## Présentation du produit

Le pain est obtenu en général grâce à de la farine de blé. Le blé est l'une des céréales les plus présentes en Normandie. Pour avoir une belle farine qui donne du bon pain, il faut d'abord cultiver une céréale de qualité : le blé. Celui-ci est ensuite envoyé dans une meunerie, une usine pour la transformation des grains en farine. Pour faire de la pâte à pain, le boulanger mélange de la farine, de l'eau et du levain pour la faire gonfler. Il peut aussi utiliser la farine pour fabriquer des viennoiseries ou des pâtisseries...

Le pain fait partie des symboles gastronomiques de la France. C'est aussi l'un des plus vieux produits consommés par les hommes. En effet, il se mangeait déjà au temps des Vikings ! Aujourd'hui, le pain se prépare avec les mêmes ingrédients mais la recette s'est améliorée pour convenir à notre époque et à nos goûts.



Le pain a généralement une forme allongée mais épaisse, il est légèrement doré sur le dessus, avec une mie plutôt trouée. En Normandie, il existe aussi quelques pains traditionnels comme le pain à soupe, le pain brié (ou de Dieppe) à la mie très compacte.

## Nutrition

Le pain est l'un des produits les plus complets. Il contient

des sucres lents qui fournissent à ton corps et à ton cerveau l'énergie qu'il leur faut pendant plusieurs heures. Attention, si tu en manges avant une épreuve physique, il faut le consommer quelques heures avant et non au dernier moment ! Le pain est pauvre en graisses. Il contient des protéines, des vitamines et des sels minéraux, en quantités moins importantes.