

LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

Le Pain

Présentation du produit

Le pain, tout comme la baguette, fait partie des symboles gastronomiques français. Depuis l'Antiquité, le pain se consomme et se modernise au fil du temps. En Normandie, le blé est l'une des céréales les plus exploitées. Pour obtenir un pain de qualité, il faut d'abord une céréale de qualité : le blé. Il est acheminé dans une meunerie, une usine où les grains sont transformés 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, les Vikings en consommaient déjà autrefois ! Aujourd'hui on en consomme toujours. Le secret, c'est qu'il se conserve assez bien, résiste à l'humidité en fonction du type de pétrissage et coûte peu cher. C'est un aliment indispensable de par ses qualités gustatives, matérielles et fonctionnelles. En Normandie, il existe plusieurs pains typiques comme :

- **Le pain à soupe** : il se conserve jusqu'à un an et demi après fabrication, dans un endroit sec. Il est fabriqué uniquement pour être trempé dans la soupe.
- **Le pain brié (ou de Dieppe)** : sa pâte est beaucoup plus tassée que celle d'un pain traditionnel, ce qui lui confère une mie extrêmement serrée. De ce fait, aucun développement microbien n'est possible. Ce pain est très apprécié avec des fruits de mer. Il était le compagnon idéal des Vikings, car il se conservait longtemps.
- **Le pain de Carême** : il s'agit d'un petit pain vendu chaud.
- **Le pain de sarrasin** : ce pain rustique contient deux tiers de la farine de sarrasin et un tiers de farine de blé.
- **Le pain plié** : ce pain rustique ressemble à un gros chausson double.

Histoire

Au Moyen Âge, le pain n'était pas utilisé comme aliment, mais comme support



pour manger. En effet, en ce temps-là on mangeait directement dans le pain, qui servait d'assiette. Une fois le contenu consommé, il fallait manger le contenant. Aujourd'hui, le pain est incontournable des repas français. Il se consomme aussi bien au petit déjeuner, nappé de confiture de lait, qu'au dîner, tartiné de terrine d'andouille de Vire par exemple.

Nutrition

Le pain est un produit très complet, source de glucides complexes (sucres lents), contenus dans les amidons de la farine. Il est indiqué de consommer quelques heures avant un effort physique un morceau de pain, pour faire le plein d'énergie, qui servira pendant l'effort, mais également une fois l'effort terminé. Le pain contient aussi, en quantité moins importante, des protéines, vitamines et minéraux. Et c'est un aliment pauvre en graisses. Il est conseillé d'en consommer à chaque repas selon l'appétit de chacun.

Métiers

• **Le céréalier** : il cultive les céréales qui serviront à produire la farine. En Normandie, on trouve des cultures de céréales sur les plaines de Caen, d'Argentan et en Haute-Normandie. Les

principales céréales cultivées sont le blé, l'orge, l'avoine et le maïs grain.

• **Le meunier** : il joue un rôle très important dans la chaîne de fabrication du pain. Sa mission : transformer la matière brute, la céréale, en matière semi-finie, la farine. Pour ce faire, il utilise une meule qui écrase le blé et fait éclater le grain pour libérer les particules d'amidon, qui, une fois assemblées, forment un mélange fluide, la farine. Il existe les farines de type 45 à 150. La différence de chiffre porte sur le poids en grammes du résidu minéral contenu dans 100 g de farine. La farine de type 45 est la plus pure, à la différence de la farine de type 150 qui contient plus de résidus, mais reste consommable. Selon la farine utilisée, la qualité du pain sera différente.

• **Le boulanger** : c'est le dernier maillon de la chaîne de transformation du blé en pain. Il tient compte de la qualité de la farine et des autres ingrédients entrant dans la composition du pain. Il calcule au plus juste chaque ingrédient de manière à obtenir le meilleur pain possible. Il existe des concours de maîtres boulangers ou de meilleurs ouvriers de France en boulangerie, qui récompensent les meilleurs boulangers et leur meilleur pain. C'est une reconnaissance que les consommateurs apprécient car le pain n'en sera que meilleur.