

QUEL PAIN CHOISIR ?

Pain de ménage, de campagne, au son, bio, complet, à l'ancienne, maison, tradition... Beaucoup de termes affichés dans les boulangeries restent imprécis. Certains n'ont qu'un but publicitaire, mettant parfois en avant un détail qui n'est pas un critère de qualité essentiel.

Farine biologique

Qualité la plus importante entre toutes : **la farine doit être biologique**, c'est-à-dire fabriquée à partir de céréales cultivées en agriculture biologique. C'est une agriculture qui respecte l'environnement, les équilibres naturels, sans recours aux produits chimiques de synthèse (engrais, traitements et conservation des cultures) .

Le terme biologique est aujourd'hui strictement réglementé. On ne peut attribuer cette qualification à un produit qu'après contrôle par un organisme indépendant agréé par l'état (<http://www.agencebio.org/les-organismes-certificateurs>). Demandez à votre boulanger – ou magasin diététique – vendant du pain biologique le certificat de contrôle s'il n'est pas déjà affiché.

Pour servir les pains fabriqués avec leur farine biologique, certains minotiers fournissent aux boulangers des sacs imprimés mentionnant la marque de la farine (ex. Lemaire & Borsa). Les garanties de contrôles paraissant sur ces sacs ne concernent que la farine et non les pains emballés dans ces sacs. Selon le procédé de fabrication, un pain de même marque de farine peut donc être de qualité très différente.

Un pain portant la même appellation (ménage, campagne, bio, complet...) peut être fabriqué avec une farine de type différent selon le choix du boulanger. La mention du type de farine devrait donc toujours accompagner chaque pain. Et, pour un affichage du même type de farine, vous pouvez avoir une farine plus ou moins blanche selon les meuniers. A vous de choisir le pain qui vous convient.

Les types de farine

La différence entre les farines (blanche à complète) réside dans le **taux de présence plus ou moins grand** (voire même l'absence totale) **du germe et des enveloppes du grain** (voir *tableau des types de farine plus bas*).

LES DIFFÉRENTS TYPES DE FARINE				
Type	Taux de cendres en % de la M.S.	Taux d'extraction approximatif (%)	Utilisation courante	Utilisation en bio
45	supérieur à 0,50	70	pâtisserie	peu ou pas
55	de 0,50 à 0,60	75	pain courant, biscottes	utilisées
65	de 0,60 à 0,75	80	biscuiterie	pain blanc
80	de 0,75 à 0,80	82	pains spéciaux	pain 'bis'
110	de 1 à 1,20	85	pain bis	pain complet
150	supérieur à 1,40	90	pain complet	pain 'intégral'

NB : La farine moulue à la meule contient de fines particules de son, qui augmentent son taux en cendre. Il a donc fallu fixer des équivalences sur des bases un peu différentes.

Le pain blanc courant, composé principalement d'amidon, est un aliment incomplet et déséquilibré parce que carencé en éléments nobles du blé.

Par contre, avec un pain fabriqué avec une **farine bise** (type 80) ou plus complète (type 110 ou 150), vous bénéficierez de la richesse du germe et de l'assise protéique. Le germe contient des teneurs élevées en vitamines, surtout celles du groupe B et de la vitamine E, sels minéraux, protéines, enzymes et matières grasses. L'assise protéique est très riche en protéines, sels minéraux, enzymes et vitamines.

Le pain appelé « **pain au son** » en boulangerie courante est fabriqué avec de la farine blanche (souvent type 55) à laquelle le boulanger a ajouté du gros son. Les éléments les plus intéressants sur le plan nutritionnel (germe et assise protéique) sont absents dans la farine blanche ainsi que dans le gros son.

Le mode de mouture

Le procédé le plus utilisé est la **mouture aux cylindres**.

Mais la **mouture à la meule de pierre** (Méthode la plus utilisée pour les pain bio) est préférable car elle permet d'écraser l'amande du blé et de respecter les enveloppes tout en les ponçant pour ouvrir les dures cellules de l'assise protéique. Il en résulte une meilleure assimilation du pain au levain pur.

L'eau

L'excès de chlore dans l'eau contrarie l'activité de la levure et se révèle très gênant pour la fermentation au levain pur. Une bonne eau de source donnera de biens meilleurs résultats, filtrée, elle sera garantie contre les pollutions éventuelles.

Le sel

Il existe plusieurs types de sel, de qualité différente. Le plus couramment utilisé en boulangerie classique est le **sel extrait de mine** (pratiquement que du chlorure de sodium pur).

Le **sel marin** existe en deux qualités, selon qu'il est récolté industriellement puis lavé par un procédé complexe, ou récolté manuellement par les paludiers. Ce dernier renferme une grande variété d'oligo-éléments (cuivre, potassium, fer...) sous forme de sulfates ou chlorures. Le plus important étant le magnésium. Le sel de Guérande en contient des centaines de fois plus que le sel de mine... Le sel marin est la plupart du temps employé dans les boulangeries qui produisent uniquement du pain biologique.

Levure ou levain ?

La **levure** de boulangerie est un agent de fermentation de la famille des champignons. Elle est multipliée dans des brasseries, dans des cuves, sur des mélasses de betteraves.

La levure a été adoptée pour accélérer la fabrication. La durée de fermentation varie entre 3 à 5 heures pour la panification à la levure au lieu de 6 à 12 heures pour la panification au levain pur.

Un **décret pain** autorise depuis le 24.08.1993, pour un pain dit « au levain », l'adjonction de levure à la dose de 0,2 %, uniquement lors de la dernière phase de pétrissage. Ainsi les consommateurs ne peuvent savoir si leur pain au levain a été fabriqué avec ou sans levure.

Pour le savoir, demandez à votre boulanger s'il utilise de la levure dans son pain au levain afin de vous éviter les dangers du pain à la levure et non biologique abordés ci-dessous.

Les dangers du pain à la levure et non biologique, contenant du son

Si la fermentation panariaire est à base de levure, la majeure partie de l'**acide phytique** contenu dans les enveloppes du blé se retrouve dans les pains bis et complets (Et « pains de son »). Cet acide phytique se lie, lors de la digestion avec les minéraux présents dans le bol alimentaire (magnésium, calcium, fer,...) et les rend inassimilables par l'organisme.

Par ailleurs, les fibres végétales non transformées par une fermentation enzymatique complète peuvent être irritantes pour les muqueuses intestinales de certaines personnes.

De plus, à l'analyse d'un pain bis ou complet non biologique, nous retrouvons des résidus de produits de traitements chimiques du blé qui se concentrent principalement dans les enveloppes de ce dernier.

Donc, si votre pain n'est ni biologique, ni au levain pur (aucune levure ajoutée), contentez-vous plutôt de pain blanc courant qui sera moins néfaste pour votre santé.

PS : Certaines personnes pensent faire du pain au levain pur en utilisant des sachets de levain déshydraté achetés en magasin bio. En fait, ces sachets contiennent souvent des levures ajoutées. Regardez bien la composition : à la fin, vous verrez « Levures » ou « Agents de fermentation panaire », ce qui veut dire « Levures ».

L'appellation « pain au levain »

Un décret pain autorise depuis le 24-08-1993 pour un pain dit « au levain », une adjonction de levure à la dose de 0.2%, uniquement lors de la dernière phase de pétrissage. Ainsi, les consommateurs ne peuvent savoir si leur pain au levain a été fabriqué avec ou sans levure. Pensez à demander à votre boulanger s'il utilise de la levure dans son levain afin de vous éviter les dangers cités ci-dessus.

Le levain pur

Le **levain** est une pâte provenant d'un mélange uniquement de farine et d'eau qui entraîne une fermentation spontanée. Le levain représente en moyenne le cinquième de la pâte qu'il ensemence. Après chaque « **pétrissée** » (levain + farine + eau), le boulanger garde une partie de la pâte pour ensemercer la pétrissée suivante.

Nous pouvons comparer la méthode du pain au levain avec la fabrication familiale du yaourt. En effet, pour faire du yaourt, nous avons besoin aussi d'un ferment qui est apporté par un yaourt gardé de la fabrication précédente et que nous mélangeons à du lait.

Une enzyme, la **phytase**, dégrade le fameux acide phytique et le rend totalement inoffensif. Ainsi un pain bis ou complet élaboré au véritable levain n'est pas déminéralisant et il est parfaitement digeste. A poids égal, ce pain fera moins grossir que le pain blanc courant car il contient des protéines du germe, du son, des sels minéraux et des vitamines, donc proportionnellement moins d'amidon (hydrates de carbone ou glucides).

La cuisson du pain

Quoiqu'il soit difficile de définir les différences de qualité gustative du pain selon le mode de cuisson, certains affirmeront que le meilleur est celui cuit au chauffage au bois. Mais méfiez-vous des panneaux publicitaires « Pain cuit au bois » car il y a chauffage direct au bois... et chauffage indirect au bois...

Le premier type de chauffage – qui devrait être le seul à être appelé « cuisson au bois » - veut dire que le feu passe dans la chambre de cuisson. Ainsi, on ne peut chauffer et cuire en même temps. Ces fours « à chaleur tombante », comme nos vieux fours de campagne, sont réputés permettre le meilleur type de cuisson du pain.

Dans le cas du chauffage indirect au bois, on utilise un foyer indépendant de la chambre de cuisson chauffant un circuit d'air ou d'eau qui circule autour de la chambre de cuisson et qui est séparé de celle-ci par une paroi. A chacun d'apprécier la différence.

Un bon pain, ça vaut le détour

L'excellente conservation du pain bio au levain pur ne nécessite pas un déplacement à la boulangerie – ou magasin de produits naturels – tous les jours. N'hésitez pas à faire quelques kilomètres pour acheter votre pain de qualité. Si vous hésitez sur le prix, pesez le pain blanc que vous jetez chaque jour, calculez ce que vous a coûté le pain que vous avez réellement consommé et comparez... Vous serez surpris !

Du bon pain bio au levain pur ne se jette pas... on en redemande !

Allez à la rencontre de votre boulanger

Un pain ne sera vraiment bon que s'il a été fabriqué avec amour et passion. Avec conscience de tout ce qui se passe entre nos mains de boulanger.

Questionnez votre boulanger et ressentez s'il est sincère. S'il vous ouvre sans hésitation son fournil pour vous montrer le lieu de ses créations, il en sera récompensé, car quand on a vu faire le pain, ce dernier prend une autre valeur ; il a plus de goût.

Quand vous mangez le pain, mangez-le avec cette conscience. Rappelez-vous tout ce que ce pain représente comme travail. Tout le soin apporté à chaque étape de sa fabrication. Remontez toutes les étapes : cuisson, façonnage, pétrissage, et pensez à l'eau, le sel et le paludier, la farine et le minotier, le blé et l'agriculteur... Et enfin à notre Terre nourricière qui nous apporte tout cela.

A ce moment-là, seulement, vous comprendrez que le pain est sacré, qu'il vous apporte plus qu'un mélange de farine, d'eau et de sel mais vous serez touchés par la vie qu'il contient. Le pain est vivant.

Alors, vous allez faire le meilleur choix. Vous n'aurez plus envie de gaspiller du pain. Alors, vous choisirez un pain qui se conserve longtemps, le plus naturel possible et qui est fabriqué avec passion. Alors... sans aucun doute, il sera beau et bon.

Ce sera un pain d'Amour.

André Houquet