

Le Pain

Historique

Bien que les Egyptiens furent, semble-t-il, les premiers à faire du pain sous la forme de galettes grillées non-levées, la France est devenu le pays du pain et nous sommes ses ambassadeurs. Le pain revêt une importance capitale dans notre alimentation et nos ancêtres nous ont transmis une certaine forme de respect pour cet aliment de base. Nous lui prêtons même certaines croyances : ne jamais retourner le pain sur table, cela est signe de mauvais présages. En fait, cette croyance provient du moyen-âge : aucun boulanger ne voulait servir le bourreau de Paris, personnage méprisé par la population, si bien que le roi fut contraint de prendre un arrêté pour obliger le boulanger à le servir. En signe de protestation et de désaccord, le boulanger retourna sur l'étal le pain qui était destiné au bourreau afin de le différencier des autres, c'est devenu ensuite la croyance que l'on connaît aujourd'hui.

Ce n'est qu'au 19e siècle que le pain connut une évolution. Alors considéré comme aliment de base, il est devenu un aliment mieux apprécié et on a recherché à offrir de nouvelles variétés et présentations à la clientèle. Les années 70-85 ont été une génération de mauvais pain par l'arrivée de méthodes de fabrication industrielles, si bien qu'une légère crise de la boulangerie s'instaura. Il fallu lancer une campagne publicitaire et légiférer le métier de boulanger pour redonner aux Français le goût du bon pain. Différents labels de qualité ont aussi vu le jour, pour aider le consommateur à retrouver un pain de qualité.

Si en 1900 la consommation journalière de pain par habitant était de 900 g elle était de 200 g en 1970 et de 150 G en 2000. La diversification de l'alimentation et la mauvaise qualité du pain ont beaucoup contribué à cette baisse de consommation.

Les différentes farines

La farine de blé

La farine de blé est le résultat de la mouture du grain de blé tendre, elle est présentée en plusieurs types qui se distinguent par un indice qui varie de 45 à 150. L'indice 45 correspond à une farine qui ne contient presque aucun résidu de l'enveloppe du blé, c'est une farine très fine et très blanche que l'on utilise en viennoiserie. A l'opposé, une farine de type 150 contient énormément de résidus, elle est de couleur sombre et entre dans la fabrication du pain complet.

La farine de seigle

Cette farine offre de mauvais levains, on préfère cette céréale pour l'élaboration des whiskies. En boulangerie, elle est utilisée dans la composition du pain d'épice. Les Russes et les scandinaves l'utilisent pour élaborer des galettes appelées blinis.

La farine de sarrasin ou de blé noir

C'est la couleur sombre de ses graines qui donne le nom de blé noir au sarrasin, cette farine est très utilisée en Bretagne où elle est utilisée pour la réalisation des célèbres galettes au sarrasin

La farine de châtaigne

Cette farine, au goût très prononcé, a longtemps été utilisée en Corse pour la réalisation du pain (Pisticcini : pain de farine de châtaigne, aux pignons et parfumé au romarin). Elle est souvent mélangée à la farine de blé.

La farine d'épeautre

L'épeautre est une variété de blé qui a été longtemps cultivée jusqu'au début du 20e siècle, le grain est petit et très dur.

La farine de pois chiche

Cette farine s'utilise essentiellement dans le sud de la France où elle compose les panisses de Nice, délicieuses galettes cuites à l'huile d'olive.

La farine de gruau

Le gruau est la pellicule qui entoure l'amande de blé. Longtemps inutilisé, il a été révélé grâce à une recette de cuisine viennoise datant de la fin du 19e siècle. Les viennois l'utilisent pour la réalisation d'un pain léger, ce pain se fabrique également en France mais souvent il s'agit d'une sorte de pain au lait qui n'a rien à voir avec la recette d'origine. On utilise aussi cette farine pour la réalisation du célèbre Kouglouf alsacien.

Les différentes variétés de pain

Le pain blanc

Ce pain est fabriqué avec une farine extrêmement blanche, de type 45 ou 55. C'est le pain le plus vendu aujourd'hui en France, sous la forme de baguette. Ce pain est levuré directement, on n'utilise pas de levain.



Le pain complet

Ce pain est élaboré avec une farine qui contient plus ou moins l'enveloppe du blé (de type 110 ou 150), donc une farine plus sombre. Ce pain est plus riche en vitamine et sels minéraux que le pain blanc. Il convient de distinguer le pain courant qui est levuré normalement du pain au levain qui est élaboré avec un levain. Le levain est un morceau de pâte pétrissée d'une fournée précédente, il est riche en levures naturelles et remplace le levurage.

Un bon pain ne peut s'obtenir qu'avec de bonnes farines, comme celles issues de l'agriculture biologiques, une eau de bonne qualité et un savoir faire dans la panification.

Les labels de qualité

Le blé en agriculture biologique:

L'agriculture du blé biologique ne se résume pas seulement à ne pas utiliser d'engrais et de pesticides industriels pour son élaboration, il s'agit plutôt de la mise en oeuvre d'un ensemble de méthodes culturales naturelles. Il est certain que les blés issus de ce type de culture possèdent une valeur gustative et organoleptique supérieure aux méthodes traditionnelles mais les rendements de productions sont nettement plus faible, ce qui se répercute sur le coût final.



La boulangerie biologique

Il ne suffit pas que d'utiliser des farines issues de cultures biologiques pour obtenir un pain biologique. Le respect des traditions et des méthodes doit se poursuivre à travers la panification. Ainsi pour obtenir le label biologique il faudra respecter le pétrissage, l'eau, le levain...

C'est une directive de la CEE qui fixe la réglementation du pain biologique.

Les marques de farines

Les meuniers modernes sont à la recherche de qualité et de la reconnaissance de leur marque, ils souhaitent fidéliser leur client en leur offrant une farine de grande qualité et suivie, ainsi qu'un savoir faire leur garantissant une qualité de pain reconnue. La plus connue de ces marques est Banette, qui fut la première à introduire en 1983 ce concept de chaîne volontaire des meuniers.



Le pain au restaurant

Le pain est un produit gratuit au restaurant, c'est le cas en France pour la restauration traditionnelle, mais il est facturé dans les cafétérias. Certains pays comme l'Italie le facturent aussi au même titre qu'une boisson. L'élaboration du pain est souvent extérieure à l'établissement mais pouvoir le réaliser sur place est un atout indéniable. Il témoigne du soucis que l'on porte à la clientèle pour lui offrir un pain d'une qualité irréprochable et en harmonie avec la carte, néanmoins, il représente un surcoût non négligeable pour sa réalisation. L'approche la plus simple et la plus rentable est une étroite collaboration avec un boulanger situé à proximité du restaurant.



Dans tous les cas, le personnel de salle se doit de connaître les produits qu'il sert. Donc il doit connaître le type de farine employé, la fabrication, la saveur afin de mieux conseiller une clientèle de plus en plus éduquée sur ce qu'elle consomme.

Le service du pain dépend directement du type de restaurant. Dans le secteur gastronomique, de nombreux restaurants proposent un chariot de pain ou le client peut y choisir ce qu'il désire ou ce qui convient le mieux avec les mets qu'il a choisis. Le pain peut également être servi à l'anglaise ou simplement posé sur table dans sa corbeille. Sur table, on trouvera souvent une assiette à pain pour chaque convive sur laquelle repose un couteau à entremet.

Petit tour de France des pains

Le pain appartient à notre patrimoine national. Certaines des spécialités de pains régionaux ont des noms qui sonnent comme des blasons. A l'étal des boulangeries, ils sont les témoins vivants et croustillants d'une histoire qui dure. Pains et petits pains dessinent une carte originale de la France gourmande des artisans boulangers. La région, la saison et le type de restaurant déterminent les types de pains qui seront présentés en salle. Autrefois chaque région avait son pain, car les variétés de céréales cultivées changeaient d'une région à une autre.

Spécialités régionales :

– Au centre de la France, le pain est rond comme les volcans d'Auvergne : tourtes, pains polka, gros pains de seigle et de méteil. Plus longs sont les pains fendus et les pains chemin de fer ou maniodes.

– A Paris, les pains fantaisie, pains de mie et petits pains prennent des noms chantants empruntés à toutes les provinces réunies dans la capitale : artichaut, auvergnat, benoïton, choine, empereur, pistolet, tabatière, pain miraud.

– Dans le Nord, on trouve le boulot de 4 livres, la flûte et la faluche, un petit pain du matin fourré au beurre. La fouace du Nord est un pain brioiché pétri avec du beurre, du sucre et des oeufs.

– Sur les côtes de la Manche, les pains de marins sont faits pour résister aux tempêtes et au froid : pain brié et pain à soupe, pain de Cherbourg, garrot et gâche.

– En Normandie, on mange le pain à soupe, rond et plat. Peu levé, très dur, il est parfait pour tremper la soupe. Dans les souprières du vieux Rouen, on trouve aussi le pain brié et le pain à la broche. Le Calvados a inventé la manchette, une couronne dans laquelle on passe le bras pour la transporter ! En Basse-Normandie, la falue est un assemblage de petits pains dits aussi pains marguerite, en pétale autour d'un coeur.

– A l'Ouest, le pain rennais tout rond voisine avec le petit maigret comme une flûte. On trouve aussi la couronne moulée, le pain plié, le mirod et le pain chapeau. Pain saumon en Côtes d'Armor, le bonimate, le pain de Morlaix, le bara michen au Cap Finistère, le monsic en Cornouailles et le pain bateau dans le Morbihan complètent la randonnée bretonne. En Brière, on mange le tourton et en Vendée, on tartine le pain collier de mogettes. Le Poitou aime la fouée et le pain cordé.

– Dans le Sud-Ouest, on trouve encore la couronne bordelaise et le soufflâme aux formes originales. En pays de Garonne, le pain s'appelle le gascon ou l'agenais. Les Landes économes façonnent encore la méture tandis que le Gers, plus riche, préfère la flambade, flambadelle ou flambelle et le tordu, torsadé qui accompagne la poule au pot du bon roi Henri IV. Les Pyrénées-Atlantiques pétrissent le tignolet, les Hautes-Pyrénées le quatre-banes des bergers et les Pyrénées-Orientales le ravaille et le pain coiffé.

– Dans le Limousin, on distingue le pain de miche, un pain blanc long et mince d'un ou deux livres du pain de méture en gros pain long de 4 livres. Le sarrasin disparaît et n'est plus utilisé que pour préparer les galetous, des crêpes épaisses vendues à Limoges.

– Le Midi apprécie le tordu et, sur la côte, le charleston et le phoenix, un pain viennois. Plus rustique, le pain de Lodève voisine avec le traditionnel échaudé, un petit pain très ancien. Dans la même région, le pain de Lodève est un très bon pain à mie très alvéolée. La pâte est mise dans un torchon et tordue avant d'être enfournée. On trouve aussi le pain à cornes.

– Dans la vallée du Rhône, on fait encore le pain de Beaucaire, un autre pain à cornes, le pain scie et la maniode plus rustique.



– La Provence pétrit le pain d'Aix et la tête d'Aix, ainsi que le charleston niçois, la michette et la main de Nice, encore appelée monte-dessus !

Tout le Midi est célèbre pour la fougasse, fendue de larges ouvertures obliques. Celles de Provence peuvent contenir de l'huile d'olive et la fougassette est fourrée de lardons. Le fibassier de Cavaillon dans le Vaucluse est un pain plat fendu et cuit à l'huile. Citons enfin la coupiette, le pain Corse .

– A Lyon, c'est la couronne et son modèle réduit, la rioute qui font les bons mâchons. La couronne du Bugey est une spécialité de l'Ain. Les randonneurs des Alpes emportent un pain carré, le pain bouilli, le pain vaudois ou la girade dans les Hautes-Alpes.

–En Bourgogne et en Champagne, on taille de solides tartines dans le pain cordon, le pain boulot et le pain saucisson, sans oublier le pain marchand de vin.

– L'Est et en particulier l'Alsace sont le royaume des pains de fantaisie : pain tressé et natté, tabatières, pumpernickel, pain Graham, sùbrot, pains aux noix, aux poires, aux pommes, à l'anis et au pavot, pains d'épices et bretzels salés.
(sources EPI)

Les accords mets – pains

	Petit déjeuner-gôûter	Sandwich	poisson	volaille	Viande Rouge	Viande Blanche	Gibier	Salade fromage	Foie Gras	Fruits de Mer
Baguette	x	x		x	x				x	
Pain de Campagne	x	x	x			x		x	x	
Pain aux céréales	x							x		
Pain de seigle			x							x
Pain complet	x	x			x	x		x		
Pain aux noix							x	x		
Pain au son	x							x		
Pain de Mie	x	x							x	x

Toussaint Frédéric, Thierry PREAU Copyleft 2003