

Le Pain artisanal

Livret Pédagogique



1. Les premiers pains

Relie le numéro de chacun des paragraphes au numéro de l'image qui lui correspond

1. Il y a 10.000 ans, ils découvrent la culture des céréales. Ils conservent leurs graines qui constituent une grande ressource alimentaire. Ils les mangent grillées au feu. Ils obtiennent ensuite, avec ces graines, des semoules et des galettes plates qu'ils cuisent sur des pierres chauffées.

2. Ils découvrent qu'après un certain temps, au contact de l'eau, la farine devient acide et que la pâte augmente de volume. Ils ont l'idée de conserver un morceau de pâte fermentée afin de l'ajouter dans la préparation suivante de galettes pour en améliorer la consistance. Ils découvrent ainsi le premier pain « levé », avec des bulles d'air dans la mie. La consistance devient ainsi moelleuse et bien plus agréable à manger. Ils mettent également au point la construction du four nécessaire pour cuire la pâte.

3. Ils introduisent les pains aromatisés (au miel, aux fruits, au vin, au lait et aux graines de sésame) et les différentes formes de pains (ronds, carrés, longs).

4. Chez eux, le pain est un enjeu politique. Le gouvernement fournit de la farine aux soldats pour qu'ils fabriquent leur pain. Pour éviter les mouvements de rébellion de la part du peuple qui connaît la misère, ce même gouvernement distribue gratuitement du pain et organise les jeux du cirque. Pour ce peuple, le pain garantit la paix. D'où l'expression « du pain et des jeux ».

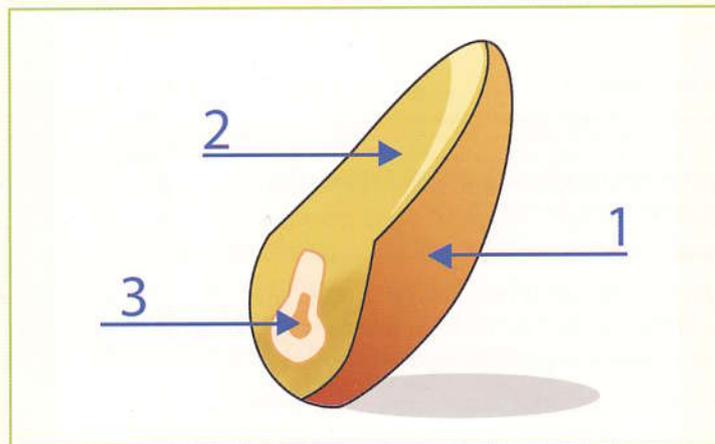
5. Ils découvrent le pain grâce à leurs marins qui sillonnent la Méditerranée. Ils sont très friands de bières et utilisent la levure présente dans la mousse de celles-ci pour fabriquer leurs pains.



Et le blé c'est quoi exactement ?

Donne un nom à chaque étape de la fabrication de la farine et à chaque partie du grain de blé.





Plusieurs céréales peuvent être utilisées pour fabriquer de la farine... Ces farines peuvent être mélangées avec la farine de blé pour fabriquer du pain.



3. La fabrication du pain . . .

Relie chaque définition au nom de l'étape qui lui correspond.



Le boulanger délaye la levure dans l'eau, ensuite il ajoute la farine et le sel. Les ingrédients se mélangent lentement.



Le boulanger met dans son pétrin tous les différents ingrédients qui sont mélangés à vitesse très lente. Dès que le mélange des ingrédients est terminé, le pétrin tourne plus rapidement et le boulanger obtient une grosse boule de pâte.



Le boulanger retire la grosse boule de pâte du pétrin. Il la dépose sur une table. La pâte repose. Elle commence à gonfler, grâce à la levure qu'elle contient. La levure a deux modes de vie. Soit elle respire lorsqu'elle est à l'air, soit elle fermente lorsque l'oxygène vient à lui manquer.



Le boulanger partage la grosse boule de pâte en petites boules. Chaque petite boule s'appelle un pâton. Tous les pâtons doivent peser le même poids en fonction du type de pain.



Les pâtons reposent.



Le boulanger prend un pâton. Avec ses deux mains, il allonge la boule pour former un pain.



Le boulanger pose les pains crus soit sur un tissu qui s'appelle une couche, soit sur un tapis, soit dans un moule. Les pains se reposent et gonflent encore plus.



Le boulanger va enfourner les pâtons dans un four (four électrique, four au gaz, four au mazout, four chauffé au feu de bois) dont la température doit être de 250°. Le boulanger l'humidifie en y injectant de la vapeur.



Les pâtons continuent à gonfler en début de cuisson. La mie se forme et cuit pendant que le pain prend sa forme définitive. La croûte durcit et prend sa belle couleur dorée. Le boulanger surveille la durée de la cuisson qui varie selon la forme et le poids des pâtons.



Il faut sortir le pain du four avec précaution. Encore chaud, il est très fragile. Par exemple, lors de la découpe d'un pain chaud, la mie forme des petites boules. Le ressuage consiste à le laisser refroidir sur une claie le temps que la vapeur d'eau et le gaz carbonique qu'il contient s'en échappent. Le temps de repos minimum d'un pain est de 2h30 avant de le trancher.

L'ENFOURNEMENT

LA DÉTENTE

LE FRAÇAGE

L'APPRÊT

LE DÉFOURNEMENT

LE PÉTRISSAGE

LE POINTAGE

LE FAÇONNAGE

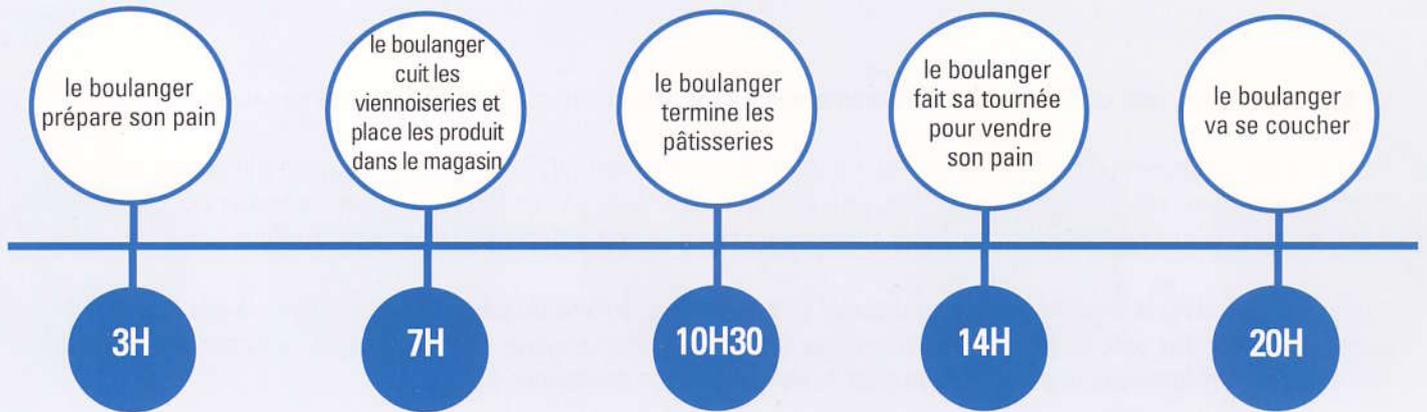
LA DIVISION ET LA PESÉE

LA CUISSON

4. Le métier du boulanger



Que fais-tu quand le boulanger se lève ? Quand il prépare son pain ? Explique et dessine ta journée et celle du boulanger.



Les premiers boulangers

JUSQU'AU 8^{EME} SIECLE

Chaque famille moud les de ses propres terres pour obtenir de la farine, pétrit son pain et le cuit à son domicile.

AU 8^{EME} SIECLE

Au début du Moyen Age, les se développent énormément mais ils appartiennent aux riches seigneurs. Les paysans se voient obligés d'apporter leurs grains au qui gère le moulin pour les moudre. Les paysans doivent lui verser une redevance qu'il reversera lui-même au seigneur. Plus tard, seuls les peuvent posséder un four pour cuire le pain. Les paysans doivent donc faire moudre leurs grains au moulin, pétrir la pâte chez eux et la faire cuire dans un communautaire. Ces sont placés sous la responsabilité de talemeliers qui sont chargés de cuire les pains.

AU 12^{EME} SIECLE

L'un de ces talemeliers rédige « Le Livre des Métiers » qui permet à ces artisans de se développer et de les pains qu'ils fabriquent eux-mêmes. Le métier de boulanger apparaît. Le mot « » vient du mot picard « boulenc » qui signifie « boule » (de pain).

Ces artisans se rassemblent dans une qui prévoit trois catégories de métier: les apprentis, les valets qui exercent le métier et les maîtres qui ordonnent et sont propriétaires de la boulangerie. Il faut un de quatre ans pour devenir maître.

**Le Saint patron des boulangers est Saint-Aubert.
Les boulangers fêtent leur Saint Patron le 15 décembre.**



Comment devenir boulanger ?



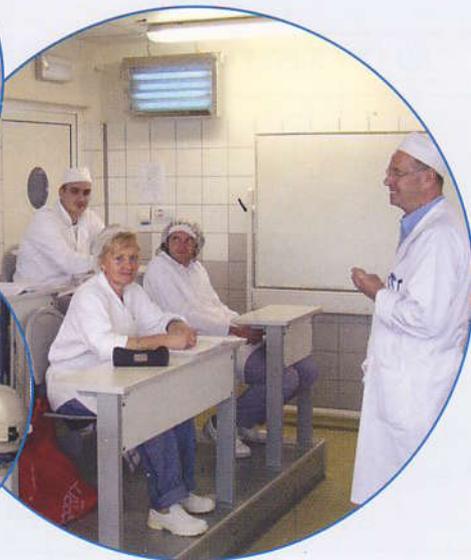
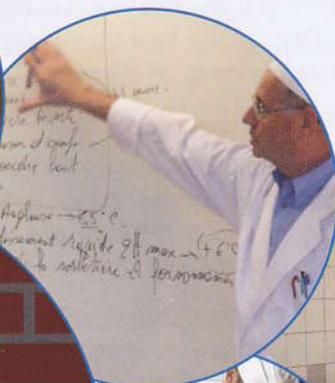
Le boulanger est l'héritier d'un savoir-faire très ancien. Être boulanger, c'est un métier, une vocation.

Pour devenir boulanger, il faut suivre des cours dans une école secondaire en professionnelle pendant 6 ans. Il existe aussi une autre méthode. A 15 ans, on peut demander à un patron (boulanger) de travailler chez lui pendant 3 ans en tant qu'apprenti et deux jours par semaine on suit des cours dans un centre de formation.

Lors de ses études, le futur boulanger n'apprend pas seulement à faire du pain. Il apprend aussi à gérer une entreprise, à réaliser des calculs qui lui permettront de maintenir sa boulangerie au plus haut de sa forme et à développer son sens créatif (produits et présentation pour la vente). Un bon boulanger est :

- **un artisan** : Il doit bien connaître les techniques de fabrication, savoir se lever tôt, être courageux, être en bonne santé et organisé.
- **un commerçant** : Il doit être aimable, avoir de l'imagination et répondre aux besoins des clients.
- **un gestionnaire** : Il calcule, gère et prévoit sa marchandise.

Le pain est un des aliments les plus sûrs. En effet, la profession de boulanger est très réglementée. Le boulanger doit suivre des règles très strictes d'hygiène et de sécurité, définies par une réglementation. L'hygiène de la boulangerie et du boulanger est couramment contrôlée. Le boulanger doit donc connaître les règles qui régissent son métier et se mettre sans cesse à jour.



5. Le pain et la nutrition

Pyramide alimentaire



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

TOUS
LES
JOURS

Occasionnels:
Gâteaux, Biscuits, Confiteries,
Chocolats, Sucres, Chips...

✓ En petites quantités



**Matières grasses
Tartinables et de cuisson**

✓ Peu et varier les sources



Produits laitiers

✓ 2 à 3 fois par jour
dont 1 x fromage



Viandes - Volailles - Poissons - Oeufs
Charcuteries

✓ 1 à 2 fois par jour



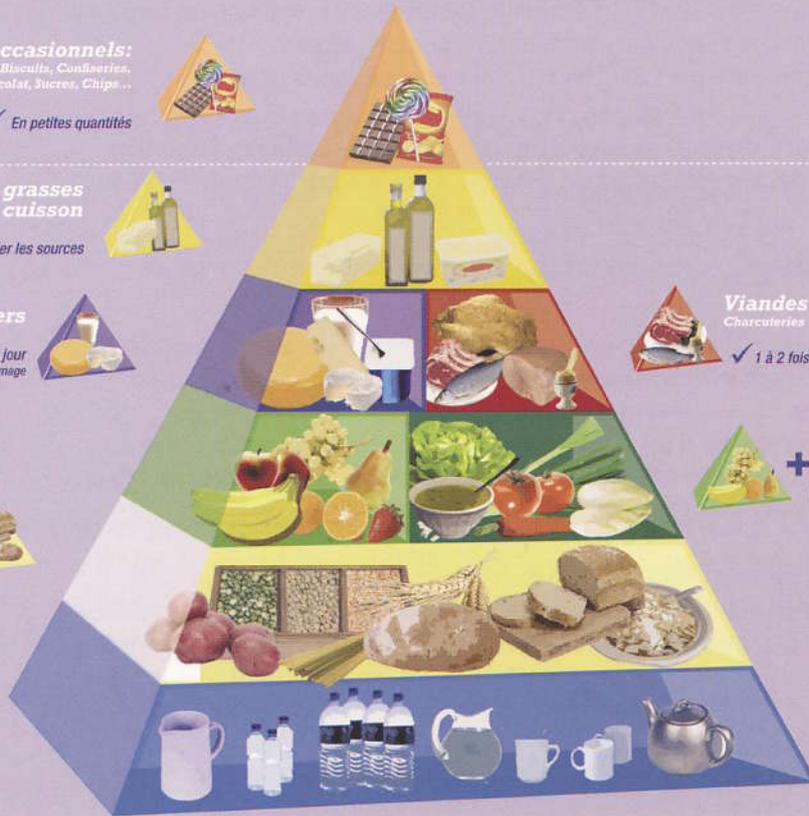
Fruits frais + Légumes
(crus et cuits)

✓ 5 fois par jour
à chaque repas



**Pain - Pommes de terre
Céréales (riz, blé, maïs...)
Pâtes - Légumineuses**

✓ À chaque repas
de préférence complets



**Eau et boissons
non sucrées**

✓ Eau à volonté



Activité physique

✓ 30 min. de marche rapide (ou équivalent) par jour



Difru-Sciences
Fédération Française des Associations de Parents d'Élèves de l'Éducation Nationale

Avec la collaboration de l'Institut
Paul Lambin (Haute École Léonard de Vinci)

ipl

Pour bien te nourrir, il faut que tu manges des aliments des cinq premiers étages à chaque repas.

Que contient du pain?

Complète ce texte à l'aide des mots qui sont en bas de la page.

Jusque dans les années 50, le pain était la base de notre Aujourd'hui, en raison de l'élévation du niveau de vie, notre alimentation s'est diversifiée. On a tendance à manger davantage de produits raffinés, riches en sucres rapides et en graisses. Cela peut engendrer un déséquilibre pour l'organisme et des problèmes de surpoids. Le pain est un atout dans l'alimentation. Il se doit d'être davantage consommé. Il ne peut pas suffire à l'ensemble de nos besoins alimentaires quotidiens, mais sans lui, nous aurions des difficultés à les couvrir correctement.

Le pain est un atout santé majeur dans l'alimentation saine pour plusieurs raisons :

1. Les qu'il contient permettent de rééquilibrer l'alimentation. Les glucides sont des sucres lents qui libèrent lentement l'énergie dans le corps contrairement aux sucres rapides contenus dans les bonbons et les confiseries. Les sucres permettent donc au corps de disposer d'énergie plus longtemps. Il est, pour cette raison, un parfait remède contre les coups de pompe et les grignotages.
2. Le pain, et surtout le pain complet, contient des Ces dernières sont peu présentes dans l'alimentation. Elles facilitent le transit intestinal et évitent la sensation de faim.
3. Le pain contient des vitamines. Il est une source importante en vitamines B qui favorisent la et le bon fonctionnement des cellules. Le pain complet contient en plus de la vitamine E qui protège notre corps contre le vieillissement cellulaire.
4. Le pain contient des minéraux (....., phosphore et magnésium). Le pain est celui qui possède la teneur la plus élevée en minéraux. Le calcium permet de solidifier et de réparer les os. Le phosphore intervient dans la constitution des des dents et des molécules essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Le magnésium joue un rôle important dans le travail musculaire de l'organisme.
5. Le pain consommé avec modération ne fait pas Les matières grasses y sont faiblement présentes. Il faut cependant faire attention à ne pas trop manger d'accompagnements fortement sucrés.

FIBRES - ALIMENTATION - SANTÉ - CALCIUM - GLUCIDES - LENTS - CROISSANCE - COMPLET - GROSSIR - OS



Le pain au petit déjeuner et au goûter

Travail de groupe: avec l'aide de ton professeur tu vas établir un petit calendrier pour te donner des idées de petit déjeuner et de goûter pour chaque jour de la semaine.

Petits trucs pour le petit déjeuner :

- Pour gagner du temps le matin, prépare la table de ton petit déjeuner, la veille.
- Si tu n'as pas faim en te levant, commence par boire un verre d'eau ou de jus de fruits, cela ouvre l'appétit.

Le petit déjeuner est essentiel et le goûter aussi.

Petit truc pour le goûter :

- Si tu ne rentres pas directement chez toi après l'école, prépare ton goûter le matin avant de partir à l'école et emporte-le avec toi.

Voici des idées de goûters pour une semaine. Les quantités sont à adapter en fonction de tes activités et du contenu de ton souper.



Recettes

PAIN PERDU



S'il te reste du pain de plusieurs jours, un peu rassis (dur, qui n'est plus frais), il n'est pas perdu... tu peux en faire du pain perdu.

Tu as besoin : d'un oeuf - de lait - de tranches de pain rassis - de beurre - de sucre blanc ou roux - d'un couteau - d'une poêle - de deux assiettes

Bats un oeuf entier avec un peu de lait.

Trempe, dans ce mélange, les deux faces d'une tartine de pain rassis.

Fais fondre du beurre dans une poêle pour y dorer la tartine.

Saupoudre la tartine dorée et chaude de sucre.

CROQUE MONSIEUR



Tu as besoin : de 2 tranches de pain - 2 tranches de jambon cuit - 2 tranches de fromage à pâte mi - dure wallon - 15 gr de beurre - Coupe le pain en rond ou en losange.

Place une tranche de jambon entre les deux tranches de fromage, entre deux tranches de pain. Laisse bien brunir des 2 côtés dans le beurre. Dispose sur un plat chaud. Sers très chaud.



© Aucune de ces informations ne peut être reproduite, diffusée, transmise, traduite, vendue, exploitée de quelque manière que ce soit sans l'accord préalable écrit de l'APAQ-W, de ses éditeurs et/ou de l'auteur du(es) texte(s).

Toute information complémentaire peut être obtenue :

1) Apa-q-w
 Rue Burniaux 2 - 5100 Jambes
 Tel 081 331 700 - fax 081 30 54 37
 site internet : www.apaqw.be
 l.roisin@apaqw.be

2) Fédération des boulangers
 Rue Florent Pirotte 3 - 4430 Ans
 Tel 042 46 12 58



Er : M Gielen Rue Burniaux 2 - 5100 Jambes