



< retour

Boulangerie

Pain de mie



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pain

Poids moyen : 500g

Le pain de mie est pain relativement sucré et qui, contrairement à la plupart des pains, ne possède pas de croûte croustillante. Sa mie est très blanche et surtout très moelleuse. Il est très souvent prédécoupé.

Le pain de mie complet : Le pain de mie complet est fait à partir de farine de froment. Ses apports en fer, magnésium, vitamines B1, B3, fibres et cellulose, sont nettement plus élevés

que dans le pain blanc.

COMMENT CHOISIR ?

Il n'est pas facile de répondre à cette question qui varie selon le point de vue considéré, soit la saveur, l'utilisation ou la valeur nutritive.

QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation du pain est très variée. Il est présent sur la table de l'entrée au dessert, il constitue l'accompagnement de tous les repas. Indispensable aux sandwiches, canapés, toasts et croûtons, il est intégré à certaines soupes (soupe gratinée, gaspacho, soupe à l'ail), et est inséparable de la fondue savoyarde. Il est très populaire le matin, grillé ou non. On le cuisine en charlotte, en pudding (nommé pain perdu en Europe) quand il est rassis, on le déshydrate pour en faire des bis-cottes, de la panure et de la chapelure. On l'utilise dans les farces et les panades. Le grillage du pain fait diminuer la valeur nutritive, réduisant de 15 à 20% la teneur en thiamine, riboflavine et niacine. Plus le pain est grillé, plus la perte est élevée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le pain se conserve à l'abri de l'air. Le pain se conserve quelques jours au frais; s'il est entamé, poser la face coupée à plat contre du bois ou du marbre. Le pain en tranches peut se conserver dans un sac de plastique, rarement plus de 5 à 7 jours à la température de la pièce. Le pain se congèle facilement et se conserve alors environ 2 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La teneur en protéines, en glucides, en matières grasses et en calories est relativement semblable entre les différentes variétés de pain, comme le montre le tableau. La teneur en vitamines, en minéraux et en fibres est par contre très différente d'un pain à l'autre. Le pain blanc (enrichi) est une bonne source de thiamine, de niacine, de fer et d'acide folique; il contient de la riboflavine, du phosphore, du potassium, du calcium et de l'acide pantothénique. Le pain de blé entier contient de l'acide folique, du phosphore, de la thiamine, du fer, du potassium et de la niacine. Le pain de seigle foncé contient du potassium, du phosphore, du magnésium, du fer, de la thiamine, du cuivre et du zinc. Les pains complet, de blé concassé et de seigle foncé constituent des pains très nutritifs. Outre les pains complet, de blé concassé ou de seigle, on trouve les pains de riz, de maïs ou d'avoine. On peut également les consommer agrémentés de cumin ou de pavot, ou salés comme les bretzels qu'affectionnent les Allemands. En France, on consomme le pain bis, fabriqué avec de la farine entière de couleur bise; le pain blanc fait de farine raffinée et le pain

noir, un mélange de seigle et de froment. De plus, la consommation quotidienne de pain permet d'obtenir des glucides complexes, des fibres, des vitamines du complexe B et des minéraux comme le fer et le zinc, difficiles à trouver dans d'autres aliments.



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Au Moyen-Orient et en Europe, l'importance du pain fut considérable, tant comme aliment que comme symbole. Dans le christianisme, le pain représente le corps du Christ. Un grand nombre d'expressions soulignent l'importance accordée au pain: «avoir du pain sur la planche», «manger son pain blanc le premier», «ôter à quelqu'un le pain de la bouche», «se vendre comme des petits pains». La légende veut que la découverte du pain levé fut le fruit du hasard dû à un boulanger égyptien. Il aurait laissé plusieurs heures à l'air ambiant une bouillie de céréales et ce mélange, contaminé par une levure sauvage ou par des bactéries, aurait fermenté et levé sous la multiplication des micro-organismes dans la farine. Le premier type d'agent levant utilisé par les Égyptiens fut donc le levain (ou pâte surie), une pâte fermentée de la veille par une levure sauvage et les bactéries présentes dans l'air. Plus tard, on a cultivé des levures afin d'obtenir des produits plus uniformes. Les Égyptiens devinrent ainsi les premiers boulangers professionnels; ils auraient également inventé le four à pain comportant un compartiment pour la combustion et un pour la cuisson. Les anciens Hébreux auraient appris des Égyptiens à fabriquer du pain levé et ce, au xiii e siècle avant notre ère. Lors de l'exode, les Juifs n'auraient pas apporté de levain et auraient créé le pain azyne, pain

non levé. Plus tard, les Romains adoptèrent les pratiques boulangères des Égyptiens et les répandirent à travers leur empire. Il semble qu'ils furent les premiers à utiliser un moyen mécanique pour mélanger la pâte. On dit également qu'au iii^e siècle avant notre ère, les Grecs étaient passés maîtres en boulangerie: on dénombrait à cette époque plus de 70 sortes de pain; ils furent probablement les meilleurs boulangers de l'Antiquité. De cette époque, on retient l'usage de la levure de bière qui donne un pain léger et bien gonflé. Le pain consommé par les nobles était fait de farine tamisée selon un long processus; le peuple se contentait du pain de grains entiers car il était plus facile à préparer. Ce n'est qu'à partir du Moyen Âge que les pains devinrent extrêmement variés. La corporation des boulangers disparue depuis l'Empire romain refit surface; des lois interdirent alors la mouture du grain par toute autre personne que les meuniers. Afin de pouvoir tenir fournil et commerce, le boulanger devait passer un brevet de maîtrise. L'utilisation d'une forme brute de bicarbonate de sodium remonte à la fin du xviii^e siècle aux États-Unis; il devint alors possible d'abrégier le temps de préparation du pain, car cette nouvelle poudre agit plus rapidement que la levure: elle agit à la chaleur de la cuisson. Donc, à partir de 1850, cette levure chimique était utilisée par les boulangers à travers le monde. Puis l'amélioration du rendement des moulins augmenta l'approvisionnement en farine blanche des boulangeries. Aujourd'hui l'industrie de la boulangerie est très mécanisée pour une production à grande échelle de pain. La consommation de pain a diminué en Occident au xxe siècle, vu sa mauvaise réputation de causer de l'embonpoint. Depuis quelques années, on suggère de consommer cet aliment, dont le rendement nutritionnel est élevé et le contenu en calories modéré, en sélectionnant plus judicieusement les aliments qui l'accompagnent.

Croquettes au jambon et au kiri [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Club sandwich [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Croque-thon [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Pudding bi-coloire aux pistaches [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Merlan, topinambour, vinaigre de cacao

[7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Boulettes de bœuf [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Tartelettes poivron rouge et gorgonzola [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Gaspacho libanais [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Croque au saumon et au citron confit [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Bread and butter pudding [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

dernier »

[15]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15261>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15261>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-au-jambon-et-au-kiri>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/club-sandwich>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/croque-thon>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/pudding-bi-colore-aux-pistaches>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/merlan-topinambour-vinaigre-de-cacao>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-boeuf>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tartelettes-poivron-rouge-et-gorgonzola>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gaspacho-libanais>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/croque-au-saumon-et-au-citron-confit>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/bread-and-butter-pudding>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/pain-de-mie?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/pain-de-mie?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/pain-de-mie?page=3>