



[< retour](#)

Boulangerie

Pain(s) de campagne



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pain

Poids moyen : 400g

Le pain de campagne désigne un pain sensé posséder le même goût et les mêmes saveurs que les pains ordinaires confectionnés dans les campagnes autrefois par opposition aux pains industriels comme le pain de mie.

Il est préférable de ne pas consommer le pain immédiatement lorsqu'il sort du four car il se

digère plus difficilement. Attendre au lendemain, s'il s'agit d'un gros pain de campagne au levain, ou qu'il soit légèrement rassis, dans le cas du pain de seigle. Il est préférable de ne tailler le pain qu'au moment de l'utiliser pour en retarder le dessèchement et lui conserver toute sa saveur.

Pain Poilâne : Pain à base de sel de guérande, de blé d'épeautre et de son.

Chapata : Pain d'origine espagnole qui est en forme de rectangle.

Pain aux noix : Pain de campagne fourré avec des éclats de noix.

Ficelle : La ficelle est une variété de pain français à la forme fine et allongée.

Pain aux figues : Pain de campagne fourré avec des morceaux de figues.

Pain complet : Le pain 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.

Ciabatta : Ce pain blanc est d'origine italienne et contient de l'huile d'olive dans sa préparation.

COMMENT CHOISIR ?

Quel pain acheter ? 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. Un «bon» pain aura une croûte ferme, dorée, et plutôt épaisse, et une mie moelleuse.

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 sandwichs, 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. Les pains complet, de blé concassé et de seigle foncé constituent des pains très nutritifs.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
273 kcal	8,89 g	53,80 g	1,35 g	45,50 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
61,90 mg	669,00 mg	0,14 g	0,37 mg	88,30 mg
sucré	fibre	cuivre	zinc	fer
1,85 g	3,36 g	0,12 mg	1,85 mg	3,62 mg
manganèse				
2,06 mg				

[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 azyme, 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 ⁱⁱⁱe 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'abrégé 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 ^{xx}e 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.

Bruschetta de houmous, petits pois et poireaux [3]

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

Bruschetta poire roquefort noix [4]

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

Pain frit piquant au chorizo [5]

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

Salade de chèvre chaud [6]

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

Tartines au saumon [7]

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

Tartines à la dinde, au brie et à la figue [8]

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

Pain perdu à la pulpe de tomate, mozzarella et rondelles d'oignon rouge [9]

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

Pulpe de tomates fraîches [10]

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

Soupe de pain de mon enfance [11]

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

Coupétado - pain perdu aux pruneaux [12]

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

1

2

[13]

3

[14]

→

[13]

demier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15569>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15569>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bruschetta-de-houmous-petits-pois-et-poireaux>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bruschetta-poire-roquefort-noix>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/pain-frit-piquant-au-chorizo>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-chevre-chaud>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tartines-au-saumon>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/tartines-la-dinde-au-brie-et-la-figue>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/pain-perdu-la-pulpe-de-tomate-mozzarella-et-rondelles-doignon-rouge>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/pulpe-de-tomates-fraiches>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-pain-de-mon-enfance>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/coupetado-pain-perdu-aux-pruneaux>

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

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