< retour

Boulangerie

Pain(s) type muffin

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Pain

Poids moyen : 57g

Aliment fait essentiellement de farine, d'eau et de sel, pétri, fermenté, façonné ou moulé, et cuit au four. Le pain peut contenir un ferment qui le fait gonfler (levain ou levure), ou il peut en être dépourvu, c'est alors un pain non levé (le «pita» au Moyen-Orient ou le «chapati» en Inde, etc.). La fermentation spontanée de la pâte (lorsque de la farine et de l'eau séjournent

à la température de la pièce) est un processus long et imprévisible. Aussi apprit-on très tôt à se servir de levain, une portion de pâte fermentée non cuite prélevée d'une préparation précédente. Il a été remplacé par la levure de boulanger (nommée levure de bière), plus facile à utiliser et agissant plus rapidement et plus uniformément. Le pain au levain lève moins que le pain à la levure, sa mie est faite d'alvéoles irrégulières et plus petites, son goût est légèrement aigrelet et plus savoureux, et il est plus digestible et se conserve mieux.

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 se congèle facilement et se conserve alors environ 2 mois.

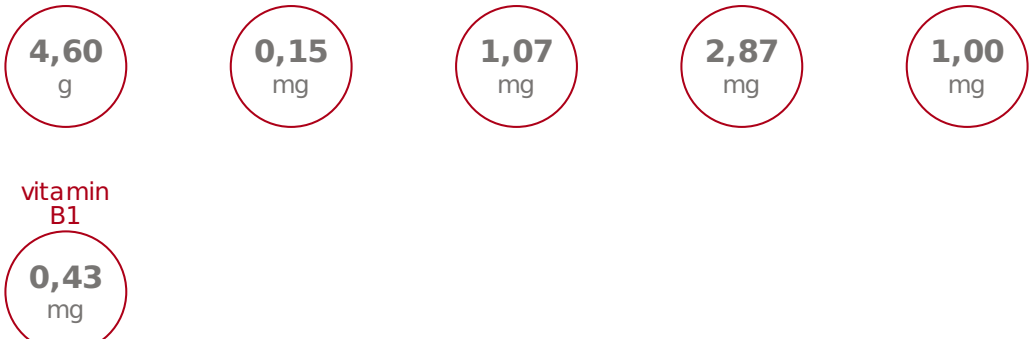
VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

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.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
223 kcal	8,70 g	44,80 g	2,00 g	37,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
178,00 mg	382,00 mg	0,29 g	107,00 mg	1,56 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse



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’abréger 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.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15632

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15632