



< retour

*Boulangerie*

# Pain(s) Pita



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Pain

**Poids moyen :** 70g

Le pain pita (ou pain libanais) est un pain originaire du Moyen Orient. De nos jours nous trouvons ce pain dans les épicerie orientales et les restaurants libanais ou il y accompagne le repas (hoummous, falafels et autres plats du mezze).

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Son conditionnement sous atmosphère protectrice lui garantie quelques semaines de conservation. Il peut aussi très bien se congeler.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
261 kcal	7,60 g	53,40 g	1,25 g	18,10 mg
calcium	sodium	phosphore	fibres	zinc
52,70 mg	530,00 mg	84,00 mg	1,20 g	1,00 mg
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
1,00 mg	1,00 mg	0,11 mg	0,08 mg	2,60 mg
vitamin B5				
0,49 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 iiiie 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'abrégéer 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.

## Pizza pita à l'épinard et oeuf poché [3]

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15805>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15805>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pizza-pita-lepinard-et-oeuf-poche>