

Le pain – un cocktail énergétique sur toutes les tables!

Auteur: Maxim Alina

Cons.ling.: M. Isac

Cet article porte sur les bienfaits du pain, sur les étapes principales de sa fabrication et sur l'analyse des constituants indispensables à la bonne qualité du pain.

Le pain est un aliment de base de nombreuses sociétés. Il est fabriqué à partir de la farine, du sel, d'eau et du levain. Lorsqu'on ajoute levain ou levure, la pâte est soumise à un gonflement dû à la fermentation. Le pain est ainsi une mousse solide. La farine provient principalement de céréales panifiables: blé et seigle. On peut y adjoindre en quantité modérée de la farine d'autre provenance: orge, maïs.

Les céréales panifiables se caractérisent par la présence de gluten, ensemble de protéines aux propriétés élastiques, qui permettent d'emprisonner les bulles de gaz carbonique dégagées par la fermentation qui permet la montée de la pâte [1]. Le pain fait partie de la famille des aliments énergétiques qui restent indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Notre alimentation doit fournir un apport régulier en vitamines et le pain en contient. Ce sont dans le germe et les enveloppes du grain de blé que l'on trouve le plus de vitamines, de minéraux et de fibres.

Les glucides - les glucides complexes présents dans le pain, sont sources d'une énergie durable. On leur doit la vitalité intellectuelle et le tonus musculaire.

Les fibres alimentaires – elles rassasient et retardent la sensation de faim. Les nutritionnistes recommandent 25 à 30 grammes de fibres par jour.

Les protéines – elles corrigent essentiellement le déséquilibre entre protéines animales et protéines végétales: 300 g de pain apportent 21 g protides d'origine végétale l'équivalent d'un steak haché.

Les lipides – le pain est pauvre en lipides (1%) ce qui lui confère un intérêt nutritionnel exceptionnel dans le type d'alimentation recommandé actuellement.

Le pain fait-il grossir? Le pain en lui-même ne fait pas plus grossir qu'un autre aliment. Il peut faire grossir s'il contribue à un excès d'apport énergétique, c'est-à-dire de calories. L'énergie apporté

par le pain reste modérée: 100 grammes de pain au levain=250 calories [2].

En quelle quantité peut-on le consommer? Chaque être est différent et par conséquent ses besoins en énergie varient selon son âge, son sexe et son activité physique. La consommation quotidienne de pain recommandée pour une personne adulte qui ne suit pas de régime est d'environ: femmes-200 grammes et hommes-350 grammes.

Quel pain privilégier: complet, céréales, frais? Pour le plaisir, on peut tout à fait varier sa consommation de pain, chacun possède ses qualités nutritionnelles. Mais il faut faire attention au pain industriel qui contient sucres et lipides ajoutés. Le pain peut être enrichi en graines de céréales, en sucres, en lait, en oeufs et en graisses [3].

Le pain au levain-les étapes de sa fabrication

- **Le Pétrissage** Tous les ingrédients sont mélangés dans un pétrin, pour que la pâte soit homogène.

- **La Détente** La pâte débarquée du pétrin, est ensuite laissée au repos pour que le levain assure une fermentation suffisante.

- **Le Façonnage** Cette opération consiste à écraser la pâte levée, puis à la replier sur elle-même. L'endroit où l'on replie la pâte sur elle-même, se nomme la claie.

- **L'Apprêt** Les morceaux travaillés, le pain doit ensuite pousser, c'est-à-dire gonfler avant d'être cuit. Il est posé sur une toile de lin pour la seconde fermentation à une température bien précise.

- **La Cuisson** Le pain, taillé puis enfourné est cuit en présence de vapeur d'eau [4].

En conclusion on peut dire que le pain est un réservoir de nutriments indispensables, un cocktail énergétique sur toutes les tables. Le pain apporte des sucres complexes qui procurent du tonus et une bonne satiété; des vitamines, notamment B, des minéraux (phosphore, potassium) et des fibres qui facilitent la digestion et le transit.

Bibliographie:

1. Parmentier, *Rapport sur le pain de troupes*, 1978, p.68.
2. Garnier A., *Pains et viennoiseries, recettes et techniques*, édit. Dormoval, Lucerne, 1992, pp.145-147.
3. Roland, *Appareils de panification, pétrin mécanique*, Paris, 1985, p.7.
4. <http://www. Le pain.fr>