

Apprendre à fabriquer son pain



FICHE ACTIVITÉ N° 10



ACTIVITÉ

PRINCIPAUX ENJEUX

Le pain a toujours fait partie de l'alimentation humaine depuis le début de l'agriculture. Cependant, les céréales et les techniques de culture, meunerie et fabrication du pain ont évolué au cours du temps.

Chaque année, les Belges mangent en moyenne 73 pains, 8 baguettes et 168 petits pains par personne ! Ça paraît énorme, et pourtant, la quantité de pains consommée dans notre pays est en diminution constante : nous mangeons aujourd'hui trois fois moins de pain qu'il y a un demi-siècle. Le pain est pourtant l'aliment de base par excellence : il est bon marché, consommé par tous les publics, et fait partie d'une alimentation saine et équilibrée.

Dans un système agro-industriel dominant (cf. Fiche contenu N° 2 : « Les enjeux de l'alimentation »), le pain a perdu de sa richesse nutritionnelle et a tendance à devenir un simple support pour garnitures plutôt qu'un aliment à part entière.

Le pain est un produit tout indiqué pour susciter une réflexion sur la nourriture et l'agriculture intensive. Il est d'ailleurs régulièrement au cœur du débat médiatique (prix, qualité, intolérance au gluten, etc.).

L'atelier de fabrication du pain sera l'occasion de susciter une réflexion sur des pratiques de consommation plus respectueuses de la santé et de l'environnement, tout en privilégiant une approche conviviale.

OBJECTIFS

- Sensibiliser les participants aux qualités nutritionnelles et gustatives du pain « maison » par rapport au pain « industriel ».

- Faire le lien entre alimentation et santé afin de susciter une prise de conscience et un esprit critique face aux choix alimentaires, aux listes d'ingrédients.
- Apprendre à faire son pain soi-même.
- Transmettre, échanger du savoir-faire sur les techniques de fabrication du pain.

MISE EN OEUVRE

Voici quelques questions-clés que l'animateur pourra aborder en cours d'atelier : quelles sont les différentes farines présentes sur le marché (blanches /complètes, issues de l'agriculture biologique / conventionnelle) ? Quelles sont leurs qualités respectives ? Leur intérêt nutritionnel ? Quels types de meuneries coexistent ? Etc.

1. Le choix des farines

- **Farine blanche ou complète ?**

- La farine complète offre plus de qualités nutritionnelles qu'une farine blanche (raffinée). Le pain complet est plus riche en nutriments (glucides, protéines, vitamines, oligo-éléments, etc.) et en fibres. Il apporte une plus longue sensation de satiété.
- À l'inverse, le pain blanc ne contient pas ou peu de fibres et présente un index glycémique élevé. Autrement dit, le pain blanc entraîne une hausse rapide du taux de sucre dans le sang et provoque aussitôt une forte sécrétion d'insuline, dont le rôle est de faire baisser le taux de sucre. Résultat, cette baisse de sucre fait augmenter la faim.

- **Farine biologique ou pas ?**

Les céréales conventionnelles sont traitées à plusieurs reprises : en cours de croissance et pendant leur stockage. Autrement dit, les farines conventionnelles contiennent des résidus de produits de synthèse tels que les insecticides. Il est donc préférable d'opter pour des farines biologiques.

ATTENTION ! Les farines complètes contiennent plus de résidus de synthèse car elles sont fabriquées à partir de grains qui ont conservé leur enveloppe (son) et sont exposés aux pulvérisations. Dès lors, si vous choisissez de fabriquer du pain complet, préférez des farines biologiques.



Choisir des farines que les participants pourront trouver facilement dans la région après l'atelier.

- **Levure ou levain ?**

- La levure du boulanger est une levure fraîche formée de champignons microscopiques. Elle provoque la fermentation du pain et le rend donc plus léger. Elle exerce ses propriétés à une température d'environ 37° C. Délayée dans l'eau froide, elle se développera lentement, tandis que dans l'eau chaude, elle se décomposera et sera inefficace.
- La levure chimique se compose essentiellement de bicarbonate de soude. En présence d'eau et de chaleur, le bicarbonate réagit en libérant du dioxyde de carbone (CO₂) sous forme gazeuse permettant à la pâte de lever.
- Le levain est issu de la fermentation provoquée par des bactéries naturellement présentes sur l'enveloppe du grain de blé. Le pain au levain a la réputation d'être plus digeste...

Pourquoi et comment choisir entre levure et levain ?

Ce choix va dépendre du type de farine utilisée pour faire le pain. Explications :

« Dans un pain à la levure, il est préférable d'utiliser des farines raffinées (blanches ou bises). En effet, les farines complètes contiennent des minéraux comme le fer, le zinc, le calcium et le magnésium, mais aussi l'acide phytique, qui a tendance à empêcher leur absorption. Les levures ne dégradant pas l'acide phytique, utiliser de la farine complète dans du pain à la levure donne un pain riche en acide phytique, donc avec des nutriments très peu disponibles.»¹ À l'inverse, si vous optez pour une farine complète, il est préférable d'utiliser du levain pour profiter pleinement de tous les bienfaits des céréales complètes.

Faire du levain nécessite un certain tour de main. Le plus simple est de trouver quelqu'un qui peut vous donner un peu de levain-mère que vous pourrez ensuite entretenir.

2. Préparer l'animation : conseils pratiques

- Choisir une recette de pain en fonction des contraintes de temps disponible pour l'atelier (N.B. : il existe des recettes de pain sans pétrissage, sans levée !). Éventuellement, préparer la pâte pour pratiquer seulement la dernière phase avec les participants.
- Réaliser soi-même le pain pour vérifier les quantités, le timing...
- Établir les quantités nécessaires en fonction du nombre de participants.
- Peser et doser les ingrédients nécessaires.
- Préparer éventuellement le levain ou s'en procurer.
- Prévoir et disposer du matériel nécessaire (vérifier le four avant l'atelier).

3. Organiser l'atelier de fabrication du pain

● Déroulement

- Se référer à la recette choisie pour organiser l'atelier.
- Certaines recettes de pain au levain prévoient deux temps de repos, mais vous pourriez aussi opter pour une recette sans levée ou ne faire que la deuxième levée avec les participants... Calibrez l'activité en fonction du temps disponible !

● Autres activités possibles

- Visite d'un producteur, d'un meunier ou d'un artisan-boulangier local.
- Utilisation d'un moulin à farine électrique de ménage (si disponible).
- Préparation d'une autre recette à organiser pendant la cuisson du pain.
- Projection d'un film documentaire pour introduire le sujet traité.

4. Comment mettre en valeur la dimension durable et saine du pain ?

- Privilégier des farines issues de l'agriculture biologique.
- Privilégier des farines issues de productions locales.
- Sensibiliser au savoir-faire lié à la fabrication du pain.
- Donner la liste des boulangers artisans dans la région.
- Sensibiliser vos publics au gaspillage alimentaire en donnant quelques trucs et astuces pour utiliser le pain rassis : pain grillé, pain perdu, pudding au pain, croûtons pour la soupe, etc.

¹ Source : <https://vegebon.wordpress.com/2011/11/27/pain-au-levain-facile/>

DOCUMENTS/LIENS UTILES (Téléchargement gratuit)

- **Recettes de fabrication du pain / du levain :**

<http://cuisine-facile.com/four/recette-levain-naturel.html>

www.mon-bio-jardin.com/cuisine-savoir-faire/faire-du-pain-au-levain-maison-52.html

www.cfaitmaison.com/levain/crea-levain.html

www.communefermealaville.be/pain-au-levain/

- **Rabad**, Réseau bruxellois pour l'alimentation durable, articles de vulgarisation sur le pain : www.rabad.be/spip.php?article253
- **Health and Food**, Article « Le Pain c'est bon et ça ne mange pas de pain », conseils santé, recettes : www.apaqw.be/Apaqw/media/PDF/hf/hf_pain.pdf
- **Les Moissons du futur** (2012) – 1h30' - Réalisateur : Marie-Monique Robin – Produit par : ARTE France, M2R Films, CFRT, SOS Faim Belgique de Marie-Dominique Robin.
- **Quand le vent est aux blés** (2016) – 1h11' - Réalisateur : Marie Devuyt – Produit par : Les films du 1^{er} mai, Instants Productions, WIP.
- **Artisanal ou industriel. Où est passé le bon pain ?** (2013) – 1h30' - Reportage Question à la une, Émission RTBF, de Clément B, Istasse F.

ORGANISMES-RESSOURCES

- **Du grain au pain ASBL**, un des derniers moulins artisanaux encore en activité en Wallonie. La mouture s'y fait de façon traditionnelle sur des meules en pierre et une farine de haute qualité nutritionnelle (Moulin de Ferrières, Liège) : www.facebook.com/pg/Moulin-de-Ferri%C3%A8res-959160594116259/about/?ref=page_internal
- **Eco-Centre Oasis (Mons)**, centre éco-citoyen de formation, d'apprentissage et de recherche en écologie appliquée qui propose notamment des ateliers de fabrication de pains et pizzas au levain : www.ecocentre-oasis.be/
- **Intergrains (Herstal)**, atelier de pains : www.intergrains.be/farines-grand-public/farines-grand-public-autres.asp
- **Le Four à Pain d'Ottignies-Louvain-la-Neuve ASBL** a pour but de sauvegarder, promouvoir et encourager l'utilisation, par les habitants d'Ottignies-Louvain-la-Neuve, de l'ancien four à pain au bois situé au lieu-dit « Forge de la Ferme du Biéreau », en le mettant au service de la convivialité, de la créativité et de l'activité pédagogique : <https://fourpainolln.wordpress.com/qui-sommes-nous/>
- **De Bouche à Oreille ASBL, Li Cramignon (Liège)** propose des activités d'éducation permanente sur des thèmes de la santé, l'alimentation, l'hygiène de vie, la consommation, l'habitat, l'environnement, etc. Elle propose notamment des ateliers de fabrication de pain au levain : <http://dbao.be/licramignon/index.html>

Animer des activités sur l'alimentation durable avec ses publics

Clés méthodologiques et outils pratiques



Mai 2017