

La semaine du goût sur le pain



Le pain est l'aliment de base de nombreuses sociétés. Il est fabriqué à partir de farine, d'eau et de sel. Lorsqu'on ajoute du levain ou levure, la pâte gonfle, se lève, c'est la fermentation. La farine provient surtout de céréales comme le blé ou le seigle même si on peut faire de la farine avec le maïs, les châtaignes, les noix, l'orge...

Dès l'Antiquité, les Grecs avaient déjà plus de 70 variétés de pain. Les Romains réclamaient à leur empereur « du pain et des jeux ».

Les farines portent des numéros (appelés type). Plus il est faible, plus la farine est pure (type 45), plus il est élevé, plus la farine contient de son, on dit qu'elle est complète. Le son est l'enveloppe brune des grains de céréales.



Expressions : manger son pain blanc, séparer le bon grain de l'ivraie, moitié farine et moitié son (mi-figue, mi-raisin), long comme un jour sans pain, ça ne mange pas de pain, c'est du pain bénit, au pain et à l'eau, avoir du pain sur la planche, mettre la main à la pâte, entrer comme dans un moulin, pour une bouchée de pain, avoir la main lourde...

Saviez-vous qu'un compagnon, c'est celui avec qui on partage le pain, d'où le mot « copain ».

Voici les pains que nous avons goûtés du 11 au 15 octobre

Fougasse, pain de Provence
« Céraïne », baguette aux céréales Graines de sésame, tournesol, lin gris, millet, pavot, flocon de blé maltais
« Campaillette des champs », baguette au levain de blé et de seigle
Pain de son (on a laissé avec la farine l'enveloppe du grain, le son). Pain de seigle (au moins 65 % de farine de seigle), très bien avec les fromages ou les huîtres.
Pain azyme du grec (a-zumè) qui veut dire sans levain (seulement farine + eau), appelé « matzot », pain de misère dans la tradition hébraïque.
Pain noir, pain de seigle allemand appelé « Pumpernickel ou Volkornbrot ou Schwarzbrot »

Le pain

Pain de Seigle
500g Farine
(300g Seigle + 200g blé)
10g Levure
30cl Eau
10g Sel



Nous avons appris à faire du pain lors de notre sortie à Marquèze

Dans un saladier, mettre la farine et creuser un puits. Ajouter la levure dans le trou. Mélanger le tout. Refaire un puits et le remplir d'eau. Pétrir l'ensemble et mettre le sel en même temps. Donner une forme. Enfournez et c'est prêt.



Essayez de deviner qui s'est mis de la farine sur le bout du nez ?