Confection du pain et un peu de chimie

Le pain a une composition simple : de la farine, de l'eau, du sel et de la levure de bière. La farine est brassée énergiquement avec de l'eau, du sel et de la levure pour obtenir un gros pâton.

Puis on fait pousser la pâte : le « pâton » sous l'effet de la levure augmente de volume. Il fermente en dégageant du gaz carbonique.

Après repos, on le retravaille. C'est alors qu'on coupe le pâton en morceaux en donnant à chacun la forme et la taille du pain que l'on veut réaliser.

On le fait « pousser » à nouveau. Puis on l'introduit dans un four chaud température proche des 300°.

Gros pain de ménage : il est fait d'un mélange de farine de froment et de seigle. Le pain « de ménage » fait souvent entre 400 et 600 grammes. Mais dans les campagnes isolées, il pouvait dépasser les 1,2 kg, ce qui permettait une conservation plus longue (plusieurs jours, parfois la semaine).

Pain aux noix : on introduit avant la cuisson des morceaux de noix. La noix, fruit du noyer, est un fruit à coque.

Pain de seigle : le seigle est une plante bisannuelle cultivée comme céréale ou comme fourrage. C'est une céréale rustique adaptée aux terres pauvres et froides.

Pain de châtaignes : on appelait le châtaignier « l'arbre à pain ». La farine de châtaigne a la particularité de ne pas contenir de gluten, ce qui est un avantage pour les personnes qui y sont allergiques. Mais, pour en faire du pain, on n'en met que 30% dans la pâte.

Pain au maïs : le maïs est une plante herbacée tropicale vivace de la famille des graminées. Il est, largement cultivé comme céréale pour ses grains riches en amidon, mais aussi comme plante fourragère. Comme pour le pain de châtaigne, on mélange environ 1/3 farine de maïs pour 2/3 de farine de blé. La mie du pain de maïs est jaune et son goût assez sucré.

Pain de campagne ou pain paysan est l'appellation donnée en France dans la deuxième moitié du XXe siècle par opposition au pain « blanc ». C'est en fait un pain de fabrication courante, censé posséder le goût et les caractéristiques du pain ordinaire des campagnes d'autrefois.

Bien manger c'est l'affaire de tous! Programme National pour l'Alimentation

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr - 07 82 76 30 48
www.adeic-lr.fr
CC BY NC SA

adéic Languedoc-Roussillon

LES TOURNEMAINS

N°8 - avril 2015

LES PETITS DÉJEUNERS PAIN-CONFITURE

Conception et recettes : Jean-Marie Chouleur, Adéic-LR

Objectifs

- Prise de conscience de la nécessité d'un déjeuner équilibré avant de partir au collège
- Faire découvrir la saveur gustative du pain et les qualités nutritionnelles des céréales qui le composent
- Ajouter une note de plaisir : les confitures de plus en plus rares sur la table des petits déjeuners.

Niveau : collège.

Principes : cette action se déroule en début de matinée. Cette action n'est possible que par une coordination étroite entre les personnels du Collège et les animateurs de l'Adéic-LR. C'est la concrétisation d'un travail pédagogique sur l'alimentation pendant toute l'année scolaire 2012/2013 avec les classes de 5ème et de 6ème. Le menu des petits déjeuners repose sur les notions acquises au cours de l'année scolaire : les bases de la nutrition au programme des sciences de la vie et de la terre (SVT) en sixième ; la famine et la faim dans le monde au programme de géographie de cinquième.

Une intervention dans un contexte particulier

Après une réunion de concertation avec la direction de l'établissement, des professeurs, le gestionnaire et le personnel technique du Conseil Général, nous avons souhaité améliorer la consommation du pain au petit déjeuner et au goûter au détriment des viennoiseries, de moins bonne qualité nutritionnelle (gras – sucré) et d'un coût beaucoup plus élevé.

La liste des produits présentés a été faite par l'ADEIC, mais les achats ont été répartis entre le gestionnaire du collège et l'association.

Compte-tenu du nombre de collégiens (180 élèves), nous avons fait deux petits déjeuners successifs (à 8h et à 9h) dans le réfectoire du restaurant scolaire. La principale difficulté était de concilier un temps suffisant que les convives puissent choisir et savourer les produits et les impératifs de gestion de la salle qui devait être libérée pour 10h.

Cette action a été réalisée en juin 2013 au Collège Racine d'Alès. Elle peut être reproduite dans d'autres établissements (sous réserve d'en mentionner l'origine), sans l'ADEIC ou avec les conseils de notre association.

Ingrédients et matériels nécessaires

Quantité évaluée pour 160 éleves.

Ingrédients apportés par l'Adéic-LR

Une grande variété de pains :

- 3 gros pains de ménage de 400 gr
- 3 pains de campagne de 250 gr
- 4 pains aux noix de 250 gr
- 3 pains de seigle de 250 gr
- 3 pains de châtaignes de 250 gr
- 3 pains au maïs de 250 gr

Les confitures :

- Confiture de gratte-cul (cynorrhodon) : 2 pots de 500 g
- Confiture de rhubarbe : 2 pots de 500 g
- Confiture de figues : 2 pots de 500 g
- Confiture de châtaignes : 2 pots de 500 g
- Confiture de citre : 2 pots de 500 g
- Confiture anglaise citron : 2 pots de 500 g
- Confiture anglaise orange amère : 2 pots de 500 g

- 500 g de beurre demi-sel
- 250 g de chocolat en poudre (non sucré)

Matériel apporté par l'Adéic-LR

- Corbeilles à pain
- Couteau à pain
- Planches
- Gobelets recyclables

Ingrédients fournis par le collège

- 500 g de beurre doux
- 120 tranches de jambon blanc
- 5 kg de fromage blanc
- 150 fruits de saison
- Carafes d'eau

Matériel fourni par le collège

- Assiettes
- Verrines
- Petits bols
- Cuillères à café
- Couteau de table
- Sacs et poubelles pour le tri

Apporter une note gourmande avec la confiture ou le cacao

Préparation pour les intervenants

- Préparation du buffet de service vers 7 heures 30 pour débuter à 8 heures précises.
- Pour des raisons d'hygiène, les animateurs de l'association ne peuvent pénétrer dans une cuisine sans un équipement professionnel, aussi toute l'animation doit se passer dans le réfectoire, dans une partie proche de la cuisine.
- Le buffet est dressé en forme de couloir convivial. D'un côté les produits frais + les confitures, de l'autre toutes les variétés de pain.

Déroulement

Les élèves choisissent librement la composition de leur petit déjeuner. Le fromage blanc peut être mangé seul, avec une confiture ou du chocolat en poudre au choix.

Pour un déroulement rapide, mais pédagogique, du petit déjeuner, une grande partie de l'équipe éducative est nécessaire au service, à la surveillance, à l'explication des denrées souvent nouvelles pour les collégiens. Les explications sur les apports nutritionnels, sur l'origine et la composition des denrées sont données table par table.

Pour éviter le gavage, il est nécessaire de donner des conseils de modération de consommation, mais il faut aussi inviter au plaisir de découverte des divers pains et goûts de confiture, en offrant des petites parts supplémentaires pour la dégustation.

Pour éviter le gaspillage, il est exigé que les élèves mangent toutes les denrées se trouvant sur leur plateau. Un rappel cours sur la faim dans le monde (au programme de géographie) est parfois nécessaire.

Proposition de suivi

Confection d'une confiture et un peu de botanique

La confiture est un mélange de sucre et de fruits. Beaucoup de recettes conseillent comme proportion moitié sucre et moitié fruits prêts à cuire. Pour réduire le temps de cuisson, on peut ajouter un élément gélifiant.

Citre : cucurbitacée potagère. Autres noms : gigerine ou pastèque à confiture.

Gratte-cul : le cynorrhodon ou cynorhodon est le faux-fruit provenant de la transformation du réceptacle floral du rosier et de l'églantier. Les fruits proprement dits des rosiers sont en fait les akènes situés à l'intérieur. Le cynorrhodon est appelé vulgairement « gratte-cul », car il fournit du poil à gratter.

Rhubarbe : la rhubarbe est une plante dont on ne consomme que les tiges. Les feuilles sont toxiques.

Figue : fruit du figuier commun, un arbre emblème du bassin méditerranéen où il est cultivé depuis des millénaires.

Châtaigne : fruit comestible du châtaignier. La châtaigne fut longtemps la base de l'alimentation humaine dans les régions montagneuses.

Citron : le fruit du citronnier a un pH acide de 2,5. La couleur de l'écorce du fruit mûr va du vert tendre au jaune. Il est à maturité en début d'hiver. Sa chair est juteuse, acide et riche en vitamine C. Il est facile à conserver.

Orange amère : le bigaradier est un arbre de la famille des agrumes. Le fruit, les feuilles, les rameaux et la fleur ont de nombreuses applications. Le fruit, plus petit que l'orange commune, sert pour les marmelades.