Languedoc-Roussillon

n°5 - septembre 2014

LES TOURNEMAINS

LA MAIN À LA PATE

Conception et recette : Jean-Marie Chouleur, Adéic

Objectifs

- Accroitre la consommation régulière de féculents, dont le pain, un plaisir à chaque repas
- Montrer que le pain, élément nutritif, se compose de peu denrées
- Montrer les levures et la « poussée » de la pâte
- Savoir confectionner un pain
- Valorisation d'un métier de l'artisanat

Niveau : écoles maternelles er primaires

Principes

Dans la peau du petit mitron, chaque élève confectionne une miche de pain. Les miches cuites à l'école sont portées par les enfants dans leur famille et montrent leur savoir-faire.

Les métiers manuels et l'artisanat doivent garder une place importante dans notre quotidien, car s'ils disparaissaient, nous serions tributaires de l'industrialisation de nombreux produits.

Intervention de l'Adéic

Cette animation est plus particulièrement consacrée au petit déjeuner ou au goûter. Elle a été réalisée dans de nombreuses écoles maternelles (école Prés Saint Jean, école du Panséra à Alès). Elle consacre ou s'intègre parfois au projet annuel d'une école sur l'alimentation ou sur la découverte des métiers de bouche.

Comme toutes les opérations de l'Adéic, cette intervention ne peut avoir lieu sans le concours des enseignants et des Atsem, en école maternelle, qui connaissent les habitudes et le caractère des élèves. Les parents sont invités à participer.

En école primaire, elle permet la découverte de la fermentation, l'étude des céréales et des féculents dans différents pays du monde, et la sensibilisation aux métiers artisanaux.

En maternelle, comme en primaire, la pâte à sel permet aussi de générer des activités créatives.

Ingrédients et matériels nécessaires

Quantité évaluée pour une classe de 25 enfants.

Ingrédients pour le pain

- 5 kg farine de blé – type 55
- 200 g de levure de boulanger
- 60 g de sel fin
- Un petit paquet de beurre
- Un sachet de levure chimique
- Une boite de crème de gruyère

Matériel apporté par l'Adéic

- 7 saladiers de tailles différentes
- une balance
- 2 pinceaux alimentaires
- 3 maryses ou cornes
- 3 couteaux d'office
- Un rouleau de papier sulfurisé
- 1 mixeur avec crochet
- 1 verre mesureur

Nécessité de disposer d'un four

Pour la dégustation : une boule de pain, une ou deux baguettes, un pain de seigle, un pain de châtaignes...

Préparation

- Demander aux Mamans, originaires d'autres pays d'apporter du pain traditionnel.
- Sortie de classe : les classes concernées peuvent aller visiter une boulangerie.
- Pose d'affiches sur le pain dans la classe.
- **PRENDRE TOUJOURS LA PRÉCAUTION DE DEMANDER SI DES ENFANTS SONT ALLERGIQUES AU GLUTEN**

Déroulement

- Demander le déroulement de la visite chez le boulanger.
- Présenter le matériel et les ingrédients : farine, levure, sels, eau.
- Présenter et montrer la variété de tous les pains apportés.
- Faire sentir la levure de boulanger, la dissoudre, refaire sentir l'odeur.
- Préparer un levain – fort en levure, le mettre à lever (20 à 30 minutes)
- Lorsqu'il a levé, le montrer aux élèves, pour l'odeur et les trous intérieurs.

Confection de la pâte pour les miches des enfants

- Avec un batteur préparer et faire pousser la pâte à pain pour tous les élèves.
- Pour obtenir des boules de 100 grammes environ, il faut 2 kg de farine, 100 g de levure de boulanger, 1,5 litre d'eau tiède (attention tiède pas chaude) et 40g de sel fin.
- Pendant le temps de pousse, faire déguster les deux sortes de pain, la baguette et la boule en prenant soin de montrer le craquant de la baguette, l'intérieur des pains (les trous).
- Pour la dégustation, on peut tartiner du beurre, de la confiture ou de la crème de gruyère.
- Sur une table farinée, chaque élève travaille vivement son pâton jusqu'à que le pâton ne colle plus à la table, puis on le laisse reposer 20 minutes recouvert d'un torchon.
- Pendant le temps du repos, faire déguster deux autres pains : un de seigle et un de châtaigne. On remarque les odeurs et les goûts de chacun.
- Chaque enfant reprend son pâton et le retravaille jusqu'à l'obtention d'une boule souple;
- On dispose les boules sur des plaques en prenant la précaution d'indiquer le prénom de l'enfant à côté de chaque boule. On fait lever 30 minutes.
- L'animateur termine son travail en faisant un rappel des techniques employées.
- Après avoir levé, les petites boules sont mises à cuire à 220°C - 20 minutes environ par les enseignants. Après la classe, chaque enfant emporte sa miche de pain à sa maison…

Propositions de suivi

- Exposition d'affiches sur le pain et la confection du pain (affiches prêtées par l'Adéic). Pour les affiches on peut contacter la chambre des métiers du département, ou les syndicats de la boulangerie, par l'intermédiaire de votre boulanger, car il n'y a pas de vente au public, trop friand de décoration pour sa cuisine !
- En école maternelle, prévoir un goûter avec des pains différents.
- En école primaire, l'Adéic peut organiser d'une exposition de bocaux de différentes farines et de graines et montrer leur origine géographique.
- Travail anti gaspillage : les recettes à base de pain rassis.

La culture du pain

Les histoires et dictons autour du pain sont très nombreux :

- Au début de la Révolution française, le peuple de Paris qui criait famine est parti à Versailles chercher le Boulanger, la Boulangère et le Petit Mitron.
- Le pain du bourreau était posé à l'envers sur le comptoir de boulanger. On lui offrait et le toucher portait malheur.
- Longtemps, les consommateurs peu fortunés payaient leur pain à la fin du mois. Le boulanger avait une baguette en bois pour chacun de ses clients et il y faisait une encoche ou un trait à chaque achat.
- Le respect du pain. Si on faisait tomber un morceau de pain après l'avoir ramassé, on l'embrassait. Cela se pratique encore dans certains pays.
- Il est de tradition de ne jamais laisser un pain à l'envers, un dicton dit qu'on ne l'a pas gagné honnêtement.

Recette de la pâte à sel pour confectionner un décor

- Ingrédients : 1 verre de sel, 2 verres de farine, 1 tasse d'eau tiède .
- Verser les ingrédients dans un récipient et mélanger à la cuillère en bois ou avec les mains pour obtenir une pâte homogène. Si la pâte colle, c'est qu'il y a trop d'eau. Si la pâte est trop friable, elle manque d'eau.
- Lorsque la pâte est prête, faites des petites boules et créer les décors.
- Laisser sécher une demi-journée.
- Passer au four à 110° pendant une heure, laisser refroidir et reposer.
- Puis les peindre, les laisser à nouveau sécher et les petits décors sont prêts.

La fermentation

- Des micro-organismes, levures, bactéries, moisissures transforment :
- Les sucres ou céréales en alcool,
- Sucre du lait ou des végétaux en yaourt ou choucroute
- Arômes des fèves de cacao ou des feuilles de thé

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr
www.adeic-lr.fr - 07.82.76.30.48

BY NC SA