

UN PEU D'HISTOIRE du PAIN ...

On peut situer le début de la fabrication dans l'Egypte antique au XXIIe siècle avant J.C.



Les grecs améliorent le procédé et deviennent les premiers fabricants de pains, les « magerios ». Ces derniers influencent ceux de l'Empire romain, les « Pistores ».

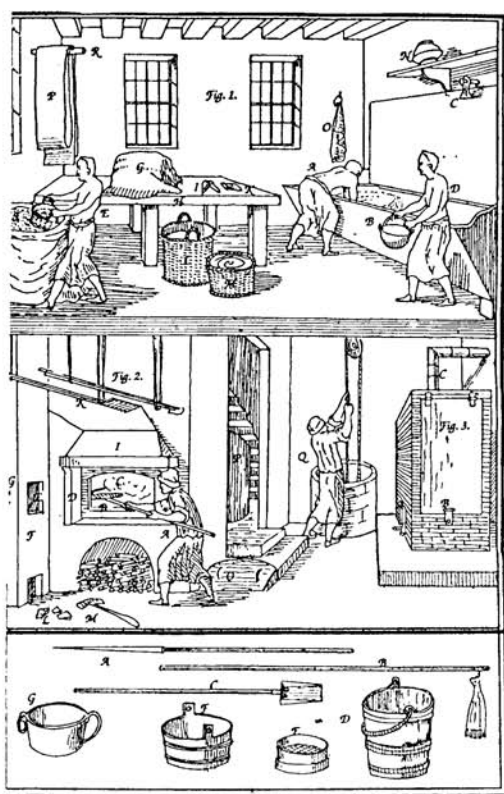
Le pain devient un aliment d'importance, une base commerciale voire politique.

C'est au moyen-âge que les métiers de boulanger et de meunier se distinguent et se séparent. Le grain est moulu à la campagne grâce aux moulins à eau ou à vent ; le pain pétri et cuit au château ou à la ville. Commence la profession de boulanger sous le nom de talemelier.

La formation se réalise sous forme de compagnonnage. Les contrôles et sanctions apparaissent à la fin du XIIIe siècle.

A l'époque de Louis XVI, Monsieur Parmentier ouvre une académie de boulangerie. Celle-ci n'a rien révolutionnée dans le domaine de la panification ; au contraire du peuple proche de la famine qui se soulève et s'attaque à la Bastille dans l'espoir de trouver des réserves de farine.

ART DU BOULANGER.



- ELLE représente un Fournil où l'on pétrit, & où l'on chauffe le Four.
- Fig. 1, on voit dans le haut de cette Planche une Chambre sur le four, où l'Aide-Garçon A pétrit.
- B, est le Pétrin ou la Huche, dont le couvercle est arrêté en C.
- D, on voit le second Aide qui charrie de l'eau tiède dans un bassin.
- E, est le troisième Aide qui apporte au Pétrisseur dans une vannette F, de la farine pour pétrit.
- G, la Pâte qui est couverte de sacs, & qui leve sur la Table H, qu'on nomme la Couché.
- I, est la Ratissoire pour gratter le pétrin.
- K, est le Coupe-pâte dont on se sert aux mêmes usages que de la ratissoire, & pour couper la pâte afin de la partager.
- L, est une Corbeille pour mettre la pâte, que l'on a séparée du reste, pour faire du gros pain.
- M, est une moindre Corbeille où l'on réserve le levain de tout-point, qui est couvert.
- N, est le Levain de chef, entre deux fêbles sur une tablette.
- O, sont les Torchons pour essuyer le Pétrisseur qui est dégoutant de sueur.
- P, les Couches suspendues à une cheville de bois R.
- La Fig. 2 représente le Fournil proprement dit, où le Geindre chauffe le four en y mettant avec un rouable B, du bois C.
- D, désigne un Trou par où l'on fait tomber la braisée dans le fourneau E, sous la chaudière F, qui est cachée dans le mur G.
- H, Ouverture par laquelle on met & l'on retire l'eau de la chaudière.
- I, le Manteau de la cheminée du four.
- K, Pelle-à-feu, Rouable & Fourgon, pendus sur le four.
- L, Coins à fendre le bois.
- M, la Hache ou Merlin, pour mettre le bois en pièces.
- N, le Bois sous le four.
- O, le Bouchoir ou Fermoir du four.
- P, l'Escalier par lequel on monte sur le four, dans la chambre où l'on pétrit.
- Q, le Garçon Boulanger qui puise de l'eau au puits.
- La Fig. 3 est le Four portatif de M. Faiguet, dont il faut voir l'explication dans la Planche LX.
- Dans le bas de la Planche V, on voit la figure d'un Fourgon A, qui est une perche ferrée par un bout, pour remuer le bois & attiser le feu dans le four.
- B, est un Ecouillon pour nettoyer le four.
- C, est une Pelle-à-feu, pour porter & conduire le feu dans le four.
- D, est un Seau pour charrier l'eau dans la chaudière.
- E, est le Tamis qui sert à passer l'eau pour pétrit.
- F, est une espèce de Bacquet, nommé *Lauris*, pour mettre à tremper l'é couvillon.
- G, est un Bassin avec une anse & un anneau.

Développer une nouvelle approche de la panification, pour un pain naturellement plus goûteux

Par Christian Remesy

Après les dérives du pain blanc très aéré, le choix de la tradition française a été une bonne stratégie pour améliorer la qualité du pain. Une maîtrise nouvelle de la densité des farines (type 80), des teneurs en sel (16g par kilo de farine) et d'une fermentation panaire plus longue pour permettre l'action des enzymes végétales est maintenant indispensable pour asseoir sa qualité nutritionnelle. C'est pourquoi, j'invite clairement le secteur de la boulangerie à s'orienter vers cette nouvelle approche de la panification, ce qui nécessitera un changement de la conduite de panification, qui finalement devrait être facile à mettre en place, vu sa simplicité.

A l'origine le pain était produit à partir de farines bisées, avec un pétrissage manuel de très faible intensité, une fermentation au levain naturel, une addition très modérée de sel et une cuisson au feu de bois. Quasiment, tous ces paramètres ont changé : la nature des farines plus blanches, le pétrissage plus intensif, la fermentation plus rapide à la levure industrielle, une teneur de sel plus élevée, des fours de cuisson plus sophistiqués. Après plus d'un siècle de recherche technologique et de modernisation des boulangeries, le pain est loin d'avoir les qualités nutritionnelles requises pour en faire un aliment majeur de qualité optimale.

Le pain à l'ancienne, lorsque de bonnes farines étaient disponibles, était sans doute d'excellente qualité, cependant nous ne retrouverons pas les conditions d'un passé révolu. Pour autant, n'est-il pas possible de développer une nouvelle approche de la panification, de revenir à l'essence même du pain : un produit longuement fermenté qui a besoin de très peu de sel pour exprimer son goût, un produit très simple à fabriquer à la température ambiante, avec un



pétrissage plus que modéré, un très faible ensemencement en ferment et un temps de fermentation d'environ une journée ou plus.

C'est ce changement complet d'approche que je vous propose d'adopter, faire du pain plus simplement, - avec des farines de type 80 (sans un aucun autre apport) pour assurer les apports de fibres, minéraux et micronutriments, avec un pétrissage extrêmement réduit, des apports de levain (ou de levure) vraiment très faibles (moins de 1 g de levure au kilo de farine, ou de 1 à 5% de levain rafraîchi assez liquide), une teneur de sel très faible de 10 à 16 g par kilo de

farine, et une durée de fermentation d'au moins 20 heures dans une enceinte de 15 à 18 degrés. Donc un procédé d'une grande simplicité, le déroulement de la fermentation à température ambiante ou légèrement plus basse, avec un pétrissage élémentaire et des apports de ferments des plus réduits. Comment justifier une telle approche ?

LE CHOIX DU TYPE DE FARINE.

L'essor du pain blanc durant les années glorieuses du développement d'après-guerre, a été porté par un symbole très artificiel d'abondance et de pureté. Plus le pain devint blanc et aéré, plus il perdit de sa valeur nutritionnelle et de son goût, et plus il devint salé.

Or pour que les glucides du pain aient les meilleurs effets métaboliques possibles, ils doivent être digérés lentement, mais aussi être accompagnés d'un apport suffisant de minéraux et micronutriments. Le grain de blé a la particularité d'accumuler dans le son et le germe les trois quarts de ses fibres, minéraux et vitamines. L'enri-

Articles en annexe parus dans les magazines : *Le Point* , *Libération*, *Tribune des Métiers*, *Le Monde*, *L'Express*, *Paris Match*, *Saveurs ...* :

« Dans les années 1990, le pain était au plus mal. » De New York à Londres, la presse internationale s'inquiète de la dérive d'un produit typiquement français : la baguette. Bourrée d'additifs (jusqu'à une quinzaine), la baguette ordinaire est alors au plus mal : insipide, trop légère, à la croûte trop fine, et désespérément sèche en quelques heures... Le gouvernement Balladur prend donc des mesures de sauvegarde. Ce sera le 13 septembre 1993, [le « décret pain »](#) encadre la fabrication de la baguette de « tradition française ». Preuve que décidément le sort du pain n'intéresse pas seulement la ménagère de moins de 50 ans - et les boulangers .

Pourtant, le décret pain reste insuffisant selon certains. Il n'interdit pas les additifs, se contentant d'en limiter la quantité. La farine de fève, la farine de soja, la farine de malt de blé sont ainsi toujours autorisées, tandis qu'amylases (une enzyme) et gluten ne sont pas considérés comme des adjuvants et restent donc de rigueur.

Le pain plus important que la baguette

Autre reproche : le décret concerne la seule baguette, en protégeant « la tradition française ». Mais de quelle tradition parle-t-on ? s'interrogeait ainsi Roland Feuillas, qui se présente comme paysan-meunier-boulangier à l'occasion des 20 ans du décret pain. En effet, la baguette est à peine centenaire, quand le pain, lui, est multimillénaire. Bref, la baguette est bien une invention française et c'est elle qui, finalement, a filé un mauvais coton. Le pain, lui, c'est de la farine, de l'eau, un peu de sel et du levain. Sur cette base toute simple, tout redevient possible en variant les farines notamment, en variant temps de levée, pétrissage, forme, etc. La baguette, c'est le pain des villes. Le pain, c'est l'aliment de base de l'humanité ! C'est lui qu'il faut protéger.

Les nutritionnistes rejoignent la préoccupation de ces artisans exigeants. Ainsi Christian Rémésy, directeur de recherche à l'Inra, réclamait au mois de juin 2015 un nouveau décret pain ! Il fustigeait la course effrénée au pain blanc, une course née des années de disette pendant la Seconde Guerre mondiale. Il saluait les bienfaits du décret du 13 septembre 1993 qui permit de mettre le holà aux dérives les plus grossières. Mais, enfin, déplorait-il, « le pain actuel n'a pas retrouvé sa valeur nutritionnelle d'antan, lorsqu'il était produit au levain avec des farines bises issues d'une mouture à meules de pierre. Après plus d'un demi-siècle de recherche technologique et de modernisation des boulangeries, le pain est loin d'avoir acquis les qualités nutritionnelles optimales que l'on est en droit d'espérer pour cet aliment de base ».