

A TABLE

Lettre d'information sur la restauration

Édito

Rencontre avec...
nos fournisseurs de pain

Deux artisans locaux confectionnent les pains qui sont proposés aux convives de la Fondation.

L'atelier de Florent Petit, au Champ de Mars à Briançon, nous livre 500 pains par jour. Sa farine est française et locale : elle vient du Trièves (Isère). Florent, âgé de 29 ans, et ayant pris la succession de son père depuis 7 ans, est particulièrement fier de son levain, fait maison avec $\frac{1}{4}$ de seigle et $\frac{3}{4}$ de farine blanche. Il apporte vraiment des bénéfices au pain en utilisant peu de levure. Il revendique une fabrication artisanale, améliorant la qualité du produit.

L'atelier du pain Bio, à côté de la MJC, a été ouvert depuis 5 ans par Eric Bourdet, normand d'origine qui a vécu longtemps à Forcalquier. Il est un artisan boulanger et assure seul la confection et la vente. Il livre le pain 2 fois par semaine à la Fondation, le mardi et le jeudi. Sa farine bio est originaire du Trièves mais aussi du Dévoluy pour le seigle... Son pain est fait exclusivement au levain, sans levure. Il est ainsi plus goûteux, plus appétissant (sa croute est davantage croustillante) mais il a aussi plus d'intérêts nutritionnels : plus digeste, avec un index glycémique inférieur et permettant une meilleure assimilation des minéraux qu'il contient (zinc, magnésium, fer, phosphore...).

Nous faisons confiance à ces artisans briançonnais qui nous fournissent un pain de qualité, partie intégrante des repas servis.

Bon appétit !

Marie-Christine Hollander,
Chargée de communication



Florent Petit



Eric Bourdet

Pourquoi manger du pain ?

Un repas sans pain : quelle erreur !

Accusé de faire grossir ou d'être trop énergétique, cet aliment est très souvent dénigré. Sans matières grasses, rassasiant, riche en fibres..., il multiplie aujourd'hui les goûts et les formes pour nous séduire. Il est grand temps de lui refaire une petite place sur nos tables.

Le pain et ses vertus

- ➔ Sa richesse en glucides complexes offre l'énergie nécessaire aux muscles et cerveau.
- ➔ Il apporte des protéines végétales, idéales pour réajuster notre apport souvent excessif en protéines animales.
- ➔ Il est riche en fibres pour les pains complets.
- ➔ Il est riche en vitamines B et minéraux comme le magnésium.
- ➔ Le pain a toute sa place dans une alimentation équilibrée en quantité notable : 1 baguette de 250g par jour pour un homme d'activité moyenne réparti sur 3 repas et $\frac{3}{4}$ de baguette soit 200g pour une femme.
- ➔ Il évite le grignotage entre les repas en régulant l'appétit et évitant les compulsions aux produits gras et sucrés.
- ➔ Il régule le transit intestinal s'il est complet.

La ronde des pains

Tous les pains ne se valent pas !
La baguette industrielle fabriquée avec des farines raffinées blanches sont les moins intéressantes car se comportant quasiment comme des sucres à digestion rapide.
En revanche, les pains complets, au son et aux céréales sont riches en fibres et s'avèrent plus rassasiants. Le pain de seigle concentre en plus les minéraux et vitamines.

Attention à l'apport en matières grasses de certains produits dérivés comme le pain de mie ou le pain brioché.

L'idéal est donc de varier les recettes.

A vos tartines !

Sylvie Stagnaro,
Diététicienne - Nutritionniste

L'histoire du pain

Aliment de base de nombreuses sociétés, le pain que nous consommons aujourd'hui est le fruit d'un long cheminement agricole, technologique et gastronomique.

Les premiers hommes, qui vivaient principalement de la chasse et de la cueillette, consommaient des grains qu'ils trouvaient dans la nature sans y apporter aucune transformation.

Vers - 8 000 av. J-C. apparaissent les premières traces d'agriculture. Les hommes broient alors les graines récoltées entre deux pierres. Mélangées à de l'eau, la bouillie se consomme telle quelle puis, plus tard, sous forme de galettes minces, cuites sous la cendre ou sur des pierres brûlantes.

Durant l'Antiquité, les Égyptiens inventent le pain au levain. Cette découverte, laisser la pâte en attente, livrée à l'action des germes, puis la cuire, donne aux habitants de la vallée du Nil un ascendant considérable sur les peuples mangeurs de bouillie et de galette. Quelques années après, les Grecs inventent le four moderne : chauffé de l'intérieur et accessible par une ouverture frontale.

Au Moyen-Âge, seuls les rois et les seigneurs ont le droit de construire des fours et la population doit s'acquitter d'une redevance pour pouvoir les utiliser. Les riches ont droit à du pain de froment (céréale coûteuse), tandis que les pauvres se contentent de pain

noir, souvent moisi. Lorsque les récoltes sont insuffisantes, les pauvres se nourrissent avec du " pain de disette ", fade et gris à cause de la prédominance de méteil ou farine de seigle, ou du " pain de famine " noir fait de paille, d'argile, d'écorce d'arbre ou de farine de gland. Le pain restera longtemps une denrée hors de prix.

En 1774, des émeutes de subsistance éclatent dans toute la France. On parle de la " guerre des farines ", prélude à la Révolution française de 1789.

À Paris, la première boulangerie industrielle est créée en 1836. La consommation de pain frais se démocratise et la hausse du niveau de vie transforme le pain d'une nourriture de base à un aliment d'accompagnement.

Au cours du XX^e siècle, le développement des boulangeries industrielles entraîne toutefois une forte dégradation de l'image du pain.

Heureusement, depuis quelques années, suite à une réaction de la profession, le consommateur retrouve le goût du bon pain, pétri lentement, reposé longtemps et souvent fabriqué à base de levain naturel ou de pâte fermentée.

Maxime Grudenik,
Animateur qualité - Développement durable



Le pain perdu

Pain du pauvre à l'origine réalisé à partir d'ingrédients peu coûteux : pain rassis, lait et œufs.

Mais pourquoi pain perdu ? L'explication se trouve du côté du pain lui-même. Il ne pouvait plus être consommé tel quel, donc perdu ou donné aux animaux.

Aujourd'hui il est également préparé à partir de brioche ou de pain de mie en fonction de ce qui reste à la maison. Le pain perdu fait son retour sur la table avec les honneurs faisant le plaisir des grands et des petits grâce à sa recette très simple !



Recette du chef

Pain perdu pour 4 personnes

- ◆ Préparer tous les ingrédients.
- ◆ Casser les œufs et verser le sucre et le sucre vanillé. Blanchir la préparation en fouettant jusqu'à ce que le mélange devienne assez blanc et mousseux.
- ◆ Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger selon votre goût.
- ◆ Tremper les tranches de pain dans le mélange précédent.
- ◆ Faire chauffer le beurre dans une poêle et passer les tranches bien imbibées dans la matière grasse jusqu'à ce que la première face puis la seconde soient bien colorées.
- ◆ Déposer les tranches sur du papier absorbant.



Ingrédients

- 1/2 litre de lait
- 2 œufs
- 50 gr de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 6 tranches de pain rassi ou pain de mie ou brioche
- 100 gr de beurre
- eau de fleur d'oranger

C'est prêt, Régalez-vous !



Graphisme Service Qualité - Communication

Marie-Christine Hollander ◆ Léa Carmona ◆ Tél : 04 92 25 58 48

Responsable de la publication : Philippe Ferrari, Directeur Général

Rejoignez-nous sur

