FOCUS SUR LES PÂTES ALIMENTAIRES

Du champ de blé à l'assiette, les pâtes font leur show !

Champ de blé

récolte

Transformation en farine

fabrication des pâtes

Les pâtes alimentaires sont des aliments fabriqués traditionnellement à partir de semoule de blé dur ou de farine de blé et d'eau. Parfois, on y ajoute des oeufs.

La naissance des pâtes : Le champ de blé

Tout commence dans un champ où le blé, l'ingrédient principal des pâtes, est cultivé, principalement en Italie, mais aussi dans d'autres parties du monde. Des cultures de blé sont aussi présentes en Bourgogne-Franche-Comté, contribuant à une production locale de 2,3 millions de tonnes. Les longues tiges dorées que vous voyez dans les champs sont le début de votre plat préféré ! Les grains de blé, une fois mûrs, sont moissonnés et nettoyés.

De la graine à la farine

Après la récolte, les grains de blé sont transportés vers un moulin. Dans cette usine, les grains sont moulus entre de grandes pierres ou des rouleaux en acier pour en faire de la farine qui servira pour fabriquer les pâtes.

L'art de fabriquer des pâtes

La transformation de la farine en pâtes est presque magique. La farine est mélangée avec de l'eau pour former une pâte. Cette pâte est ensuite étirée et coupée à l'aide d'une machine en différentes formes et tailles.

Le séchage, une étape cruciale

Une fois formées, les pâtes doivent être séchées. Cela peut être fait naturellement à l'air libre ou dans des séchoirs industriels. Le séchage aide à durcir les pâtes pour qu'elles se conservent et maintiennent leur forme lors de la cuisson.
Les pâtes sèches se conservent très longtemps dans un lieu sec alors que les pâtes fraîches doivent être consommées rapidement après fabrication et doivent être conservées au réfrigérateur

Dijon métropole · Dijon

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Novembre 2025

FOCUS SUR LES PÂTES ALIMENTAIRES

Comment les prépare-t-on ?

1. Faire bouillir de l'eau dans une casserole.

2. Ajouter du sel.

3. Verser les pâtes dans l'eau chaude.

4. Laisser cuire entre 5 et 10 minutes selon le type de pâtes.

5. Égoutter et servir nature, au beurre, avec une sauce. Les pâtes à la bolognaise et carbonara par exemple sont des plats simples à réaliser. Ces classiques de la cuisine italienne ne demandent qu'à être revisités !

Le saviez-vous ?

Les pâtes viennent d'Italie, elles représentent l'emblème de la cuisine italienne. Nos voisins italiens en dévorent 26 kg par habitant et par an, contre 8 kg pour les Français.
Pourtant, selon la légende, ce ne sont pas les Italiens mais les Chinois qui auraient inventé les pâtes. Marco Polo les aurait ramenées de son long voyage en Asie au XIIIe siècle. Une version qui hérisse les historiens italiens.

Quelles sont les qualités nutritives des pâtes ?

- **Glucides (sucres) complexes**
  Pour faire le plein d'energie ! Les glucides sont nécessaires à la bonne forme et au bon fonctionnement de ton cerveau et de tes muscles.

- **Protéines végétales**
  Excellent pour la santé, puisqu'elles contiennent des fibres et des antioxydants qui contribuent à la prévention des cancers, des maladies cardio-vasculaires et du diabète.

Les pâtes sont un aliment très prisé, car elles se préparent facilement et peuvent s'accommoder avec de nombreuses sauces.

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Novembre 2025

FOCUS SUR LES PÂTES ALIMENTAIRES

Les différentes formes de pâtes bio dans les restaurants scolaires dijonnais

spaghetti

pépinette

penne

macaroni

tortelloni

et bien d'autres formes, chacune avec un joli nom

fusili

farfale

lasagne

rigatoni

tagliatelle

ravioli

Dijon métropole · Dijon

Direction Alimentation durable et restauration municipale · Novembre 2025

FOCUS SUR LES PÂTES ALIMENTAIRES

les pâtes, une grande famille

Les pâtes appartiennent à la famille des céréales, pains, féculents. Il en existe de nombreuses variétés :

les pâtes aux légumes

De différentes couleurs et très parfumées. Elles peuvent être vertes (aux épinards), rouges (aux tomates), etc.

les pâtes de légumineuses

Celles à base de lentilles, pois chiches ou haricots rouges, sont de plus en plus populaires. Riches en protéines, en fibres et sans gluten, elles constituent une alternative saine aux pâtes traditionnelles.

les pâtes complètes

Elles sont faites avec toute la graine de blé, même l'enveloppe ! Elles sont plus foncées, un peu plus croquantes, et très bonnes pour la santé !

les pâtes de riz

Elles sont généralement composées uniquement de farine de riz et d'eau, ce qui en fait un aliment naturellement sans gluten, facile à digérer et adapté aux enfants.