



# FOCUS SUR LE PAIN

## Histoire d'un aliment magique !



Coucou les petits gourmands ! Aujourd'hui, on va parler d'un aliment que vous mangez presque tous les jours à la cantine... Le pain ! Il est croustillant, moelleux, parfois avec des graines ou une belle mie dorée. Mais savez-vous d'où il vient et pourquoi il est aussi important pour notre corps ? C'est parti pour un voyage au cœur du pain !

## Du blé à la farine : La grande transformation !



Tout commence avec le blé, une plante qui pousse dans les champs. Les agriculteurs cultivent ces grandes tiges dorées remplies de petits grains.

- 1. La moisson :** Quand le blé est mûr, on le coupe et on le récolte.
- 2. Le nettoyage :** On enlève les impuretés (petits cailloux, poussière) pour garder uniquement les grains.
- 3. La mouture :** Les grains sont écrasés entre deux grosses pierres ou des cylindres pour devenir... de la farine !

Et voilà, la farine est prête ! Il ne reste plus qu'à ajouter de l'eau, de la levure et un peu de sel pour fabriquer du pain. un tour au four et... miam !





# FOCUS SUR LE PAIN

## Comment fabrique-t-on le pain ?

Faire du pain, c'est un peu comme faire de la magie ! Avec seulement 4 ingrédients – de la farine, de l'eau, de la levure (ou du levain) et du sel – on arrive à obtenir un pain tout chaud et moelleux. Mais comment ça marche ?

### 1. Mélange des ingrédients



Le boulanger commence par mélanger la farine avec de l'eau. Il ajoute ensuite la levure (ou le levain), qui va permettre au pain de gonfler, et le sel, qui donne du goût.

### 2. Pétrissage



C'est l'étape où le boulanger travaille la pâte avec les mains (ou avec une machine). Cela permet de bien mélanger les ingrédients et de donner de l'élasticité à la pâte. Un bon pétrissage, c'est la clé d'un pain bien moelleux !

### 3. Repos (ou fermentation)



Après le pétrissage, la pâte a besoin de se reposer. Pendant ce temps, la levure agit comme un petit chef chimiste : elle fabrique de l'air dans la pâte, ce qui la fait gonfler. C'est pour ça que le pain devient léger et a une mie bien aérée !

### 4. Façonnage



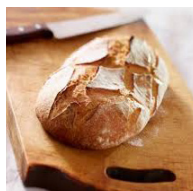
Une fois bien gonflée, la pâte est divisée en morceaux et façonnée en baguette, boule, pain complet ou toute autre forme.

### 5. Cuisson au four



C'est le moment magique ! La pâte est mise dans un four très chaud et, sous l'effet de la chaleur, elle continue de gonfler, prend une belle couleur dorée et devient croustillante. Miam !

### 6. Refroidissement et dégustation



Quand le pain sort du four, il est encore un peu chaud et continue de durcir légèrement. Il faut attendre quelques minutes avant de pouvoir le déguster... mais l'odeur est déjà irrésistible !

Maintenant, vous savez tout sur sa fabrication... et la prochaine fois que vous en mangerez, vous pourrez imaginer tout le travail du boulanger derrière chaque baguette !





# FOCUS SUR LE PAIN

## LES levures et le levain



## LES petits magiciens du pain

Pour que le pain soit moelleux et gonfle bien, on utilise des levures ou du levain.

La levure de boulanger est une toute petite créature invisible à l'œil nu : un champignon microscopique !

Elle mange le sucre de la farine et produit du gaz (du dioxyde de carbone), ce qui fait gonfler la pâte.

Il existe aussi de la levure chimique mais elle sert surtout pour les gâteaux, pas pour le pain.



## Qu'est ce que le levain ?

Le levain, lui, est une sorte de mélange vivant fabriqué avec de la farine et de l'eau.

Avec le temps, des levures et des bactéries naturelles se développent dedans. Le levain permet au pain de lever, mais il lui donne aussi un goût plus prononcé et le rend plus facile à digérer. C'est une méthode très ancienne que certains boulangers utilisent encore aujourd'hui !



# FOCUS SUR LE PAIN

## Un pain bio et local, c'est encore meilleur !

Le pain que vous mangez à la cantine n'est pas n'importe lequel. Il est fait avec de la farine bio et provient de producteurs locaux. Les moulins Joseph Nicot, pas loin de Dijon, à Chagny et le moulin de Collogne tout près de chez nous, à Aiserey !

- **Bio** signifie que le blé a poussé sans produits chimiques, juste avec l'aide de la nature.
- **Local**, c'est top, car cela veut dire qu'il ne voyage pas de très loin avant d'arriver dans votre assiette. Ça permet d'aider les agriculteurs de la région et de protéger la planète !



## Pourquoi le pain est bon pour la santé ?

Le pain, c'est bien plus qu'un accompagnement, c'est un véritable carburant pour le corps !

- ✓ **Il apporte de l'énergie**  
Surtout quand on a une journée bien remplie à l'école !
- ✓ **Il contient des fibres**  
Qui aident notre ventre à bien fonctionner.
- ✓ **Il est source de minéraux et vitamines**  
Surtout dans le pain complet.

Alors, une bonne tartine le matin ou un morceau de pain à midi et au goûter, c'est parfait pour être en forme !





# FOCUS SUR LE PAIN

Il y en a pour tous les goûts !



## Baguette

La plus célèbre, croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.



## Pain complet

Plus foncé et plus riche en fibres.



## Pain au levain

Avec une saveur plus prononcée, comme dans le temps !



## Pain aux céréales

Avec des graines qui donnent encore plus de goût !



## Pain de mie

Tout moelleux, parfait pour les sandwiches.

savez-vous que le pain a toujours été un aliment à partager ? Depuis l'Antiquité, on le met au centre de la table pour que tout le monde puisse en prendre un morceau. D'ailleurs, les mots compagnon/copain veulent dire "celui avec qui on partage le pain".

