

A man with short hair and blue eyes, wearing a grey chef's coat, is holding a long, golden-brown baguette. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a warm, orange-toned kitchen setting. The text "Maîtrise et secrets du pain" is overlaid on the image, with "et" in a white box. Below the main title, it says "par Christophe Zunic".

Maîtrise **et**  
secrets du pain  
par Christophe Zunic



Maitrise **et**  
secrets du pain

## Tranche de **pain**, tranche de **vie**

*“La recherche de profit n’a pas de sens en soi, ni de fin. Donner le meilleur de soi-même, c’est là le sens et la finalité. Hier, la population trouvait dans le pain un aliment de base ; le boulanger donnait sa sueur et son sang pour rassasier les ventres. Aujourd’hui, le pain est un agrément ; le boulanger doit donner le meilleur de lui-même pour rassasier les âmes”*

*Christophe Zunic*

*Quand on rentre pour la première fois dans un fournil en activité, on sent bien que quelque chose nous échappe. Tout paraît organisé, réglé, minuté. Les gestes sont précis, vifs, cadencés. Les machines pétrissent, roulent, coupent. Les armoires s’ouvrent, les pétrins tournent, les sacs défilent. Le ballet est incessant. Il y a quelque chose de méthodique, quelque chose d’automatique ou de symphonique. Où est le métronome ? Y a-t-il un chef d’orchestre ? Mais que font tous ces artisans avec autant de dextérité et de conviction ? Mais qu’a-t-il celui-là à essayer de récupérer de cette grande cuve cette énorme boule de pâte qui visiblement ne veut pas en sortir ? Et lui, qu’a-t-il à marteler ainsi ce malheureux bout de pâte déjà malmené par le coup de lame qu’on vient de lui infliger ?*

*Très vite, on sent surtout qu’on dérange, qu’on encombre. C’est sûr, on doit bloquer le passage, on doit ralentir la marche normale, comme un grain de sable dans une machine pleine d’engrenages. L’équilibre semble fragile, même si chacun fait mine de ne rien en laisser paraître. Mais on sent bien que leur attitude s’est quelque peu figée. On voudrait être une mouche pour observer les choses d’en haut sans avoir à les perturber, mais on se sent plutôt comme un gros bourdon pris dans une fourmière !*

Origine et sens  
du pain





Tous droits réservés

Notre pain est un héritage venant des Egyptiens, des Grecs puis des Romains

Cette nouvelle manière de vivre se répand rapidement, notamment sur le pourtour méditerranéen à partir de 6500 av. J.-C., que ce soit en Egypte ou en Anatolie - appelée aussi "Asie Mineure". Bien avant l'avènement des religions monothéistes, les grandes civilisations étaient déjà unies par une même façon de vivre, basée sur l'agriculture et l'élevage, la consommation de galettes de céréales et la croyance en l'au-delà. Ce mode de vie se développa au cours de la Haute Antiquité au sein des grandes civilisations méditerranéennes égyptiennes, grecques et romaines qui ont, chacune à leur manière, fait évoluer l'agriculture, l'art de la panification et les croyances religieuses. La première **galette fermentée** fut certainement le fruit du hasard, comme beaucoup d'innovations techniques. Une pâte laissée au repos trop longtemps fermente spontanément. Plus digeste et plus agréable à manger, elle se conserve aussi beaucoup mieux que les bouillies cuites. Elle a donc dû tout naturellement supplanter les pâtes non fermentées.

## Les civilisations boulangères

La fabrication de **pain levé**, à proprement parlé, aurait pu naître avec la civilisation sumérienne, d'autant que la fermentation des boissons à base d'orge - ancêtre de la bière - leur est attribuée à partir de 4000 ans av. J.-C.. Ce "pain liquide" aux effets secondaires plaisants aurait pu être moins riche en eau et cuit. La fermentation du pain aurait pu venir aussi des Babyloniens car le plus ancien texte connu parlant du pain levé - Code d'Hammurabi datant de 1750 ans av. J.-C. - fut retrouvé à Suse dans l'empire babylonien. Elle aurait pu également se développer parmi le peuple hébreu car celui-ci, depuis sa sortie d'Egypte et l'abolition de son esclavage, célébrait la mémoire de cet événement, sept jours durant, avec du **pain azyme**, sans levain - qui était plat et cuit sous la cendre -, signifiant donc qu'ils consommaient habituellement du pain levé. Ce dernier était d'ailleurs brun et agrémenté de fruits. Il était jugé moins pur que l'azyme du fait de ses odeurs de fermentation, associées au putride. Les fours les plus anciens qu'on ait retrouvés, datés de 4000 ans av. J.-C., étaient également hébraïques. Ils avaient la forme d'un cône tronqué et se remplissaient par le haut. Le pain cuisait contre les parois.

Mais on attribue généralement l'invention du **levain** et du pain levé aux Egyptiens. C'est en Egypte qu'on a retrouvé en effet la trace d'une quinzaine de sortes de pains, de formes et de compositions diverses, parfois fourrés de graisse, d'œufs ou de miel. Ces pains compacts étaient faits à partir d'orge, levés et cuits en moule. On ne sait s'ils étaient ensemencés volontairement au levain ou involontairement par des outils ou des récipients non lavés. C'est en Egypte également qu'ont été trouvées les plus anciennes représentations picturales ou hiéroglyphiques liées à la fabrication du pain, datant de 2000 ans av. J.-C. et attestant d'une émancipation de la fonction boulangère. Certaines petites "pièces" de pain devaient même servir de monnaie d'échange.

Depuis la Haute Antiquité, la confection du pain était généralement l'affaire des femmes qui pétrissaient et cuisaient pour les besoins de leur foyer. Même si on pense qu'il existait de véritables boulangeries publiques en Egypte du temps des pharaons ou en Israël du temps des rois Salomon et David, l'invention du métier de boulanger est par contre attribuée aux Grecs qui exploitèrent les techniques importées d'Anatolie, l'actuelle Turquie. Ils ont indéniablement fait évoluer l'art de la boulange, avec plus de soixante-dix pains différents à base de blé, d'orge ou de seigle et dans lesquels ils ajoutaient des herbes, du poivre, du fromage et des olives. Les Grecs mangeaient le plus souvent des galettes d'orge non fermentées cuites sur des pierres chaudes. Ils se réservaient le pain levé à base de blé pour les jours de fête. Le travail du pain fut confié dans les grandes villes à des hommes qui se spécialisèrent dans cette fonction avec l'aide d'esclaves dévolus à la mouture et au pétrissage de la pâte. Le métier était né. Les boulangers grecs ont perfectionné la cuisson et la conservation des levures qu'ils tiraient du vin. Le premier traité de boulangerie fut écrit par un Grec, Chrysippe de Thyane, qui défendait notamment la cuisson du pain en moule. Au II<sup>e</sup> siècle av. J.-C., les boulangeries d'Athènes, de Cappadoce ou de Lydie étaient en fait très réputées dans le monde romain du pourtour méditerranéen. Elles "regorgeaient de pains délicieux", d'après les écrits de Caton l'Ancien.

# Maitrise **et** secrets du pain



## Les matières premières

## Une délicieuse **alchimie**

*“Terre, Air, Eau, Feu.*

*Lorsqu'on domestique ces éléments par l'intelligence  
et par les mains, on peut en faire quelque chose de bien.  
Lorsqu'on les préserve, on peut laisser aux générations  
futures le moyen d'en faire quelque chose de mieux encore”*

*Christophe Zunic*

### Terre

*Le blé en vient. Il s'en est nourri, de même qu'il s'est repu  
du feu du soleil et de la fraîcheur des pluies de printemps.  
Il en est tellement gorgé que les grains arrivés à maturité  
peinent pour ne pas s'en retourner à terre. Un coup d'eau  
et les voilà succombant à l'appel de la bonne mère.  
Mais lorsque le vent commence à faire chanter les blés,  
c'est que la moisson est proche. Il ne faut plus traîner.*

### Air

*Le pain en contient tellement qu'on pourrait presque penser  
qu'il est un ingrédient aussi important que la farine.  
L'aération prend toute son ampleur sous le feu de la cuisson.  
Les bulles de gaz s'époumonent tant qu'elles peuvent mais  
la pâte les englue. Plus moyen de respirer dans la fournaise,  
il n'est plus l'heure. La pâte se fige, comme la terre asséchée.  
Elle meurt. Le pain vit. Point d'orgue ou coup de grâce :  
un coup de buée pour faire doré la précieuse fournée.*

### Eau

*Elle est le lien. De la terre, elle passe au grain. Du grain,  
elle passe au pain. Mais il n'y en a pas assez, il faut en rajouter.  
L'eau se marie à merveille avec la farine, tout juste tirée de  
la terre. Elles se reconnaissent immédiatement, dans une  
relation totalement fusionnelle. L'eau danse avec le feu de  
la cuisson et cherche à s'échapper profitant de la percée  
de l'air. Mais la croûte qui ne tarde pas à durcir l'emprisonne.  
Air et eau, deux enfants bien difficiles à séparer de leur  
attachement maternel. Rien à faire, le pain sera  
délicieusement hydraté, malgré la violence de la brûlure.*



## Feu

*Il est le maître d'œuvre. Il se cache derrière le soleil pour faire pousser les blés et les assèche quand ils arrivent à maturité. Lorsqu'il se montre, c'est pour détacher l'eau de la terre en l'invitant à parcourir le monde. Mais dès que la terre commence à en souffrir, il n'insiste pas et se retire. L'eau s'en retourne alors à sa mère en pleurant, toute honteuse de lui avoir fait endurer une si longue absence. Le feu de la cuisson tente le même subterfuge avec l'eau du pain, mais la pâte est beaucoup plus récalcitrante que la terre, elle ne se laisse pas faire aussi facilement. Elle a compris la leçon, tout comme l'air, ce frère de sang.*

*Terre, Air, Eau, Feu. L'homme a apprivoisé les éléments. Il a tenu à les unir dans le pain. C'est pour ça qu'il tient à les préserver. Sa vie en dépend, il faut dire.*



## La farine

La farine de froment est l'ingrédient principal du pain. Il s'agit plus précisément d'une farine **panifiable**, du fait de son aptitude particulière à retenir les gaz. Tout comme la farine pâtissière, elle est issue de **blés tendres**, spécifiquement sélectionnés et cultivés à cette fin. Les blés durs donnent une farine pastifiable, utilisée pour la préparation des pâtes alimentaires et de la semoule de couscous.

En France, il existe une grande diversité de variétés de blés tendres. Camp Rémy, Apache, Soissons, Courtot, Sollario, Barok... Chacun de ces cultivars se distingue par son rendement, sa composition, sa valeur boulangère et son comportement agronomique en champs : résistance aux maladies, à la sécheresse, à la verse...

Il n'existe pas de variété cumulant tous les avantages et c'est tant mieux ! La monoculture signerait en fait la mort de la filière. Les minotiers connaissent bien cette diversité : ils doivent choisir le blé qui correspondra au mieux à ce qu'ils attendent, en terme de qualité et de prix. Les sélectionneurs font constamment évoluer la qualité des blés en fonction des attentes des boulangers et des consommateurs. Chaque année, de nouveaux cultivars apparaissent sur le marché, après inscription au **Catalogue français des espèces et des variétés**.

Ce référencement est géré par le Comité Technique Permanent de la Sélection - CTPS - qui va juger de la pertinence d'une création variétale et donner un avis consultatif au Ministère de l'Agriculture qui, en retour, autorisera ou non sa culture et sa mise sur le marché.





La ténacité P et l'extensibilité L doivent s'équilibrer. Le rapport P/L va permettre d'estimer la "force" de la pâte au façonnage - le terme "force" est à ne pas confondre avec la force boulangère W. Lorsque le P sera très supérieur au L, c'est-à-dire lorsque la courbe est plus haute que longue : la farine aura trop de force. Au contraire, lorsque le L sera bien supérieur à P, la farine manquera de force. Certains additifs et adjuvants permettent de faire varier ces paramètres - voir *Les produits d'addition*. Les farines adaptées aux méthodes actuelles de panification française se trouvent à une force comprise entre 180 et 220 et un P/L voisin de 0,6. Les forces supérieures à 200 sont préconisées pour le pain de tradition. Les méthodes de pousse contrôlée au froid voire de congélation exigent des forces bien supérieures à 220.

Dans ce cas, il s'agit soit de **farines de force** issues de variétés de blé de force plus riches en gluten ou bien de **farines de gruau**, issues de blés spéciaux dont l'albumen est riche en granules protéiques - les gruaux. Au cours des dernières décennies, on remarque une augmentation globale du W des farines utilisées en panification courante.

## La farine de seigle

Il existe d'autres farines panifiables provenant d'autres céréales que le blé. La **farine de seigle** existe sous quatre types - T70, T85, T130 et T170 - qui varient selon le taux d'extraction. Moins riches en amidon et protéines, elles sont plus riches en fibres pentosanes et en minéraux du fait de leur richesse en enveloppes - à même taux

d'extraction, la quantité d'enveloppes de la farine de seigle est supérieure à celle de la farine de blé. Elles ont un goût plus typé mais une aptitude limitée à la panification. La prise de force, bien que difficile, est améliorée sensiblement par un pointage au levain ; l'acidité jouant en faveur de la formation du réseau gluténique. Du fait d'un pouvoir d'absorption élevée liée à la présence de pentosanes, les pâtes sont aussi plus collantes.

## Le saviez-vous ?

### Le pain de seigle

La panification pure seigle a pratiquement disparue. Le seigle est le plus souvent utilisé en mélange avec la farine de froment. On le trouve notamment dans :

- certains pains de campagne, dont l'addition de farine de seigle est permise,
- les pains **au seigle**, pouvant contenir jusqu'à 90 % de farine de blé,
- les pains **de seigle**, pouvant contenir au maximum 35 % de farine de blé,
- des pains **de méteil**, contenant environ 50 % de farine de blé, élaborée à partir de "méteil" : une farine mixte issue d'une coculture seigle/blé en champs.



— Le **gluten vital**. C'est un extrait protéique du blé. Il est séché de manière douce pour préserver ses qualités plastiques naturelles. Il apporte un gain de ténacité et diminue l'extensibilité. Il vient donc renforcer les pâtes de mauvaise force, à condition qu'il soit bien dispersé dans la pâte par un pétrissage intensifié.

Du fait de sa capacité à retenir l'eau, il diminue le collant. La pâte a plus de tenue et son développement au four est meilleur. Le gluten renforce la pâte en pousse contrôlée ou lors de la surgélation. Il diminue le rassissement du pain, mais la croûte perd en croustillant. Il s'utilise à la dose de 0,5-1 %.

— La **farine de malt**. Issue de blés germés, elle est utilisée pour sa richesse en amylases.

La dose ne doit pas excéder 0,3 %. Le plus souvent utilisée en meunerie pour corriger le défaut des blés des années sèches, elle permet d'améliorer l'activité fermentaire. L'ajout de cet adjuvant se traduira par un meilleur développement au four, une mie plus moelleuse, une croûte plus foncée, un goût plus prononcé et un retard dans le rassissement. L'excès aura l'effet des blés germés : une mie collante, un relâchement de la pâte, une pousse plate, une croûte rouge.

Parmi les adjuvants organoleptiques, on peut noter :

— Le **levain dévitalisé** ou **farine fermentée**. Ils sont obtenus par séchage d'un mélange de farine - blé ou seigle - et d'eau laissé à fermenter comme un levain traditionnel. Ils n'ont aucun pouvoir fermentaire car les ferments lactiques et les levures sont désactivés par déshydratation. Ils procurent non seulement une saveur acidulée et une odeur intense mais aussi une mie crème et une croûte plus croustillante.

— Le **malt toasté**. Cet adjuvant peut être additionné pour son pouvoir aromatique. Les amylases n'y sont plus actives puisque ces céréales ont subi une torréfaction. Cet adjuvant naturel, confectionné à partir de blé ou d'orge, donne des pains aux notes aromatiques chaudes de grillé. Il améliore l'aspect de la croûte et la couleur de la mie - plus foncée.

## Les auxiliaires technologiques

Les auxiliaires technologiques se différencient des additifs par le fait qu'ils disparaissent dans le produit fini.

Il s'agit, en boulangerie, des **enzymes de panification**. Elles sont détruites à la cuisson. Ces substances actives sont naturelles : elles sont extraites et purifiées à partir de micro-organismes tels que des champignons filamenteux du type **Aspergillus**. Leur étiquetage n'est pas obligatoire. Les enzymes les plus utilisées sont :

- La **glucose-oxydase fongique**. Elle a une action voisine de celle de l'acide ascorbique : elle donne de l'élasticité et de la tenue à la pâte. Il n'y a pas de dose maximale autorisée mais son usage est interdit pour le pain de tradition.
- Les **amylases fongiques**. Ce sont des enzymes aux propriétés similaires à la farine de malt, à savoir qu'elles améliorent le pouvoir diastasique et ainsi le pouvoir fermentaire.

## Les ingrédients

Les ingrédients correspondent à des aliments consommés habituellement en l'état mais pouvant être intégrés dans la pâte, avant ou pendant le pétrissage, dans un but de diversification gastronomique et commerciale. Il s'agit :

- d'issues de moutures de blé - graines, sons, semoules, remoulages... -, de farines ou de graines provenant d'autres céréales - seigle, orge, épeautre, avoine... -,
- de farines ou de graines non céréalières - lin, châtaigne, maïs, noix, lentilles... -,
- des condiments ou herbes aromatiques - miel, basilic, poivre... -,
- de produits végétaux séchés ou fermentés - fruits secs, tomates, olives... -,
- de produits animaux - fromages, lardons, chorizo...

Ils sont utilisés dans les **pains spéciaux** auxquels ils apportent des avantages santé - fibres, minéraux, acides gras oméga 3... - et commerciaux - pains gastronomiques, pains de caractère, pains de saison, etc. -



Maitrise **et**  
secrets du pain



La fabrication  
du pain

L'art est dans le geste,  
le temps fait le reste

“Le pain, c’est la vie.  
Bien le fabriquer, c’est la respecter”

Christophe Zunic

En définitive, il ne faut pas grand-chose pour faire du pain. Farine, levure, eau, sel. Les matières premières sont simples et faciles d'accès. On pourrait croire que la réussite de la recette est gagnée d'avance ; il n'y aurait qu'à appuyer sur le bouton. Tout le monde peut faire du pain, recette à l'appui. Mais faire du bon pain, c'est autre chose. C'est un peu comme faire du vin, en quelque sorte. En réalité, il n'existe pas de panification toute faite, comme il n'existe pas de vinification clé en main. Tout l'art se trouve dans l'appropriation des farines et dans la mise en valeur de ce qu'elles portent en elles. L'eau ou le sel sont davantage constants, même si leur qualité joue un rôle important. Le levain est plus difficile, plus exigeant. Il faut l'élever avec soin pour qu'il s'exprime comme on le souhaite. La levure est plus souple. Mais, parce qu'elle est un organisme vivant, il ne faut pas croire qu'elle se laisse dompter toujours aussi facilement. Elle a aussi des hauts et des bas. Seul le boulanger est capable de maîtriser l'ensemble des paramètres fluctuants et de les apprivoiser pour les mettre au diapason. Bien sûr, les fabricants d'ingrédients ou de matériels rivalisent d'imagination pour proposer toujours plus de solutions de confort à l'artisan qui peut très vite se laisser aller et perdre la valeur du travail bien fait. Certes, le boulanger ne doit pas tourner le dos au progrès à qui il doit un train de vie appréciable, mais il doit considérer celui-ci comme un outil de travail et non comme un moyen de démissionner de sa vocation qui est avant tout de faire du bon pain. Il doit surtout rester actif dans ses choix et rester libre dans sa manière de travailler. C'est une question de vie ou de mort.



Débuter ensuite la première mise en forme manuelle, le **boulage**, qui est spécifiquement recommandé pour les pains ronds. L'artisan aplatit d'abord la pâte, mais pas trop fortement, de manière à expulser les plus grosses bulles et à fragmenter les alvéoles en de multiples autres plus petites. Il s'agit du **dégazage**.

Puis, avec un mouvement de rotation et de compression à une main, il fait en sorte de replier les parties périphériques du bout de pâte sur la face inférieure. Par ce tour de main, vif et délicat à la fois, la partie supérieure se met sous tension et prend une forme parfaitement arrondie et régulière. La tension doit être plus prononcée lorsque la pâte est directement mise à fermenter, sans façonnage - pour les pains en boule ou en pavé. Elle doit être plus légère lorsque le pâton est façonné dans la foulée - pour les pains allongés. La manière de comprimer la pâte au dégazage et au boulage est appelée le **serrage**. Celui-ci aura une incidence sur la régularité alvéolaire de la mie.

Dans le cas des pains allongés, le pâton en boule ainsi formé est mis au repos quelques minutes avant d'être façonné définitivement : il s'agit de la **détente**. Pour les pains ronds, la détente se fait à l'apprêt. Les tensions dans la pâte se rééquilibrent, les bords repliés en face inférieure se soudent spontanément. La mise en tension, qui se fait ainsi de manière concentrique - en "pelures d'oignon" - par le boulage, permet d'allonger le tissu gluténique de sorte à optimiser la rétention gazeuse à l'apprêt et à la cuisson.



Le façonnage d'une baguette

La détente



Le dégazage

Le boulage

Le serrage

Le **façonnage** est obligatoire pour les pains longs. La pâte est d'abord aplatie et dégazée, avant d'être repliée en deux. Les deux bords accolés sont ensuite rabattus vers le centre afin de former un rectangle régulier, qui peut être allongé, selon la taille du pain qu'on recherche. Il s'agit du **calibrage**.

Puis, après une détente éventuelle, l'artisan pince avec ses pouces la pâte en son centre pour former un sillon en longueur. Il procède à un second repliement du bord supérieur et il soude les deux bords avec la paume de sa main en veillant à ce que ceux-ci soient bien collés. Il peut étirer les extrémités latérales avec les deux paumes, par un mouvement de glissement. Par le calibrage et le façonnage, la mise en tension des pâtons longs se fait donc de manière cylindrique - en "cœur de bambou".

Il existe diverses machines adaptées au travail de divisage, de pesage, de boulage, de détente et de façonnage. C'est ce qu'on appelle la "mécanisation des pâtes".

La **diviseuse** permet de couper la pâte en pavés tout en les dégazant. Les lames de découpe sont disposées de manière à former des pâtons de poids standard. Certaines réalisent également un boulage avec un serrage plus ou moins accentué.

La **bouleuse** réalise le boulage des pains ronds ; la **calibreuse**, le calibrage des pains longs.

Les **chambres de détente** - ou à balancelles - sont utiles pour déposer en continu et stocker de grandes quantités de pâtons pour la détente.

La **façonneuse** est très utilisée pour la confection de grandes quantités de baguettes. L'appareil permet d'abord de dégazer et d'aplatir le bout de pâte par le biais de deux rouleaux de laminage tournant dans le même sens.

Il assure ensuite le calibrage grâce à un tapis d'entraînement mobile et une bande grillagée d'enroulement immobile entre lesquels passe le pâton laminé. Il s'enroule alors sur lui-même et s'allonge en longueur.

Le pâton peut être plus ou moins serré et plus ou moins long selon le réglage de l'appareil. Il passe ensuite sur une table de réception où a lieu la détente. L'artisan termine souvent l'allongement manuellement.



Diviseuse



Chambre de détente



La **transformation physique** de la pâte se traduit par une rigidification de la phase fluide constituant les parois alvéolaires. Elle est liée à deux processus physico-chimiques complexes : la **gélatinisation de l'amidon** et la **coagulation du gluten** qui se produisent lors d'une élévation de température.

La rigidité dépendra de l'épaisseur des parois - plus fines dans les pains issus d'un pétrissage intensif -, de la composition et de la qualité des farines, de l'ajout éventuel d'améliorants - amylases -, de l'hydratation initiale et de la déshydratation qui se produit lors de la cuisson. Au niveau de la croûte, ce durcissement est plus prononcé car il s'accompagne d'une déshydratation plus forte. En fin de cuisson, il reste en effet environ 10 % d'eau dans la croûte contre 45 % dans la mie.

Le **brunissement de la croûte** est lié à la **caramélisation des sucres** en périphérie - issus de la dégradation de l'amidon - et des **réactions de Maillard** (ensemble de réactions chimiques complexes) qui se produisent entre les sucres simples et le gluten sous l'effet de la chaleur. La caramélisation débute vers 180 °C et s'accompagne de la formation de composés colorés et aromatiques. Les réactions de Maillard s'intensifient avec la température et aboutissent à une multitude de composés colorés et organoleptiques, dont le fameux goût de grillé qui apparaît en fin de cuisson. La présence d'eau est nécessaire aux réactions. C'est pourquoi les pâtes plus hydratées et la présence de buée auront une incidence sur l'intensité de coloration.

A cet effet, après l'enfournement, le boulanger procède au **buage** qui permet d'envoyer de la vapeur chaude dans le four. A la fin de la cuisson, lorsque le pain est défourné, débute alors le **ressuage**. Les produits se refroidissent et perdent une petite partie de leur eau par évaporation.

La cuisson se fait dans un four ni trop chaud, ni trop doux. Il faut que le développement alvéolaire puisse intervenir avant la formation de la croûte. Aussi pour un bon développement faut-il suffisamment de puissance au départ. La difficulté du four à monter en température - **inertie** - va nécessiter une mise en chauffe longue. Elle ne permettra pas de faire de petites fournées tout au long de la journée.

Les fours de grande inertie ont par contre la capacité d'accumuler la chaleur - **fond** -, ce qui permet une répartition plus homogène et une cuisson de meilleure qualité. En effet, l'enfournement d'une grande masse de pâte se traduit par une chute en température qui peut poser problème sur le développement du pain et l'ouverture de la grigne qui ont lieu au départ de la cuisson. Inertie et fond vont dépendre de la technologie exploitée et de la qualité des fours. Les plus récents combinent les deux atouts.



Maitrise **et**  
secrets du pain

Recettes  
de pains

## Variation en mode majeur

*“Nous avons reçu des anciens un certain goût pour l’effort.  
Nous, nous transmettrons aux jeunes générations nos efforts  
certains pour le goût”*

Christophe Zunic

“Ah, les goûts et les couleurs !”, entendons-nous souvent dans un soupir de dépit. Comme si le bon et le beau ne relevaient que d’une impression personnelle, basée sur une certaine sensibilité cérébrale et qu’il n’y avait rien à faire... Or, c’est bien en se diluant dans le relativisme individuel que la valeur du goût se dépersonnalise. Et c’est bien aussi lorsque la démission prend le pas sur l’effort que le Goût finit par disparaître. Effort, lien humain et Goût sont indissociables. Oui, il existe un Goût Universel ! Celui qui prend corps dans la persévérance ou la difficulté mais aussi dans la créativité ou l’imagination. Celui qui nous traverse, nous enracine ou nous élève. Celui qui nous émeut et nous illumine. Mais surtout celui qui nous tourne vers l’autre, nous remplit de gratitude et de prévenance à son égard. Et, puisqu’il est affaire de volonté et non de capacité, nous en sommes tous responsables ! Voilà le Goût Universel qui est unanimement partagé. Il n’est donc pas immuable, il évolue avec nous, par nous. Il est ce lien qui relie les hommes entre eux, c’est pourquoi il est souvent une affaire de culture ou de génération, mais c’est aussi pour ça qu’il peut relier les cultures ou les générations entre elles. Nous découvrons alors combien le Goût est une affaire d’humanité. Nous comprenons pourquoi les artisans et les promoteurs du Goût méritent le plus grand des respects.



# Le pain “maison”

## Les ingrédients de base

En dehors de la farine et de la levure, de l'eau et du sel, d'autres ingrédients entrent éventuellement en jeu pour personnaliser le pain : additifs, babeurre et crème aigre, fruits secs ou séchés, graines (carvi, pavot, sésame, etc.), lait frais ou en poudre, matières grasses, œufs ou ovoproduits, sucre, etc.

## Le matériel

Le principal outil est le four, que complètent utilement un petit matériel de mesure (balance, doseur gradué, horloge, montre ou minuteur, hygromètre et thermomètre) et divers ustensiles utilitaires (bol, cul de poule ou saladier, cutter ou lame de rasoir, plaque de cuisson, raclette, torchon, etc.).

## Le préchauffage du four

Préchauffez votre four à haute température (idéalement, celui-ci devra être réglé à 250 °C), le temps nécessaire, pour atteindre la température désirée au moment de l'enfournement.



## Le mélange de la pâte

Tamisez la farine sur le plan de travail, puis faites un large puits au centre. Versez-y l'eau petit à petit tout en ramenant la farine progressivement et régulièrement du tour vers le centre. Vous pouvez incorporer le levain que vous mélangerez à la farine du bout des doigts. Brassez les ingrédients et pétrissez à la main jusqu'à ce que la pâte commence à se former. Décollez les débris de pâte qui adhèrent au plan de travail avec une raclette. À terme, vous devez obtenir un mélange souple et légèrement collant.



## Le pétrissage manuel

En tenant d'une main une extrémité de la pâte, appuyez fermement sur le reste de la masse en la poussant avec la paume. Soulevez la masse de pâte de la surface de travail, puis ramenez-la vers vous en formant une boule molle, dans un mouvement tournant. Continuez à la pétrir de cette manière, de 5 à 8 minutes, en l'étirant puis en l'arrondissant à nouveau en boule, alternativement.



# Baguette Aurore

## Ingrédients :

350 g d'eau à 20 °C

500 g de farine de blé Type 80

40 g de farine de seigle

5 g de levure fraîche de boulanger

11 g de sel fin de Guérande

## Préparation manuelle :

Dans un bol, **délayez** 5 g de levure dans 10 g d'eau à 20 °C.

Dans un cul de poule, **incorporez** les farines de blé et de seigle puis **pétrissez**-les à la main avec le reste de l'eau pendant 5 minutes.

**Couvrez** la pâte obtenue d'un torchon légèrement humide et laissez-la **reposer** pendant 20 minutes à température ambiante.

**Ajoutez** le sel fin de Guérande et la levure délayée, puis **pétrissez** l'ensemble à la main pendant 10 minutes.

Laissez **pointer** la pâte pendant 1 heure - toujours couverte d'un torchon légèrement humide.

Sur un plan de travail légèrement fariné, **repliez** la pâte sur elle-même en effectuant des rabats jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

Laissez **pointer** la pâte pendant 1 heure dans les mêmes conditions que précédemment.

Puis **divisez** en 3 pâtons de même poids (370 g environ) et laissez-les **reposer** pendant 20 minutes.

**Façonnez** les pâtons en 3 baguettes de 40 cm, **mettez**-les sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier sulfurisé et **réservez**-les 24 heures au réfrigérateur à 4 °C.

**Etirez** un film plastique alimentaire pour éviter le croûtage.

## Cuisson :

Le lendemain, **préchauffez** le four à 240 °C (th. 6-7).

**Pulvérisez** un peu d'eau à l'intérieur pour permettre la formation d'une croûte craquante.

**Donnez** un coup de lame sur toute la longueur des pâtons sortis du réfrigérateur, **enfournez** la plaque et laissez cuire les pâtons 20 à 25 minutes à 240 °C.

La cuisson terminée, **défournez** et **déposez** aussitôt les pains sur une grille à pâtisserie, afin qu'ils puissent **ressuer** en toute tranquillité.

## Les accords

Une croûte brun doré foncé craquante à souhait, une mie légère et bien aérée dans toutes ses alvéoles, une saveur douce et fine, une texture souple...

**La compagne des mets simples et savoureux.**

Idéale à tartiner au petit déjeuner et au goûter, elle accompagnera avec brio les salades et les crudités, les purées de légumes et tous les légumes verts.  
Un véritable délice pour saucer les rôtis de porc ou de veau.





## comme amylolyse

### ACCUMULATION

Procédé énergétique qui consiste à emmagasiner de la chaleur dans les dalles réfractaires d'un four, puis à la restituer de manière constante et contrôlée pour cuire un produit sans avoir à réchauffer le four.

(Une telle technique de cuisson est destinée à préserver le moelleux, la saveur, la texture et les différentes propriétés dudit produit.)

### ACIDE ASCORBIQUE (E 300)

Vitamine C de synthèse fabriquée par l'industrie chimique à partir de jus de sorbier fermenté et du piment, entrant dans la catégorie des additifs autorisés en panification française, commercialisée sous forme de poudre soluble dans l'eau, de comprimés ou mélangée à des produits composés, voire ajoutée en meunerie (sa présence est alors indiquée sur l'étiquette du sac de farine), utilisée pour augmenter la force, la ténacité et l'élasticité de la pâte, améliorer la tolérance des pâtons au cours de l'apprêt et leur machinabilité, freiner l'action enzymatique des protéases qui détériorent le gluten et diminuer légèrement la durée du pointage (dose moyenne d'incorporation : 1 à 2 %).

L'acide ascorbique est interdit d'utilisation dans la fabrication du "pain de tradition française".

### ACTIVITÉ FERMENTAIRE

Ensemble des phénomènes qui accompagnent la fermentation d'une pâte (transformations physico-chimiques, dégagement gazeux et pousse).

### ADDITIF

Substance d'origine naturelle ou chimique, ne possédant pas de valeur nutritive, dont l'addition intentionnelle au pain de consommation courante, le plus souvent en faible quantité, est faite dans un but technologique pour corriger un défaut ou une faiblesse de la farine (amélioration des qualités fermentaires et des propriétés physiques de la pâte, épanouissement des coups de lame, meilleure coloration de la croûte à la cuisson, développement d'une mie plus blanche, plus moelleuse et de texture plus fine, accentuation du volume et du goût du pain, meilleure conservation, etc.).

En panification française, les additifs autorisés sont au nombre de cinq :

- l'acide ascorbique (E300 - vitamine C de synthèse)
- les amylases fongiques (enzymes provenant de champignons microscopiques)
- la farine de fèves (extraite de la fève ou haricot blanc)
- le malt (farine ou extrait issus de l'orge ou du blé germé)
- le soja (farine ou lécithine obtenues à partir de la graine de soja).

L'emploi de l'acide citrique (E330) est limité à la fabrication du seul pain de seigle.



## AUTEL

Partie de la chambre de cuisson, qui consiste en un petit rebord situé devant la bouche du four, sur lequel le boulanger pose la pelle destinée à recevoir les pâtons pour scarification et enfournement ou les pains lors du défournement.



## AUTOLYSE

Méthode particulière de pétrissage, qui consiste à mélanger la farine à l'eau pendant 4 à 5 minutes environ, à laisser ensuite reposer la pâte de 20 minutes à plusieurs heures (à l'appréciation du boulanger), puis à incorporer les ingrédients restants (sel et agent de fermentation : levain ou levures) pour la pétrissée finale, après ce temps de repos (la durée de fonctionnement du pétrin reste identique, mais le temps total est augmenté d'autant) et a pour objet de diminuer la ténacité d'une pâte, d'en augmenter la tolérance et l'extensibilité et de faciliter le façonnage en machine et les coups de lame.

## AUXILIAIRE TECHNOLOGIQUE

Substance, qui comme l'additif ne constitue pas un ingrédient alimentaire, utilisée dans le but de renforcer ou de préserver les qualités d'un produit (les amylases fongiques, par exemple, ajoutées à la farine pour dégrader l'amidon en sucres assimilables par la levure et corriger les problèmes de couleur de la pâte), mais qui n'entre pas dans la composition du produit final, car elle est détruite par la cuisson.

En panification française, les auxiliaires technologiques autorisés sont au nombre de onze :

- l'alpha-amylase fongique (active la fermentation, favorise la coloration et augmente légèrement le volume du pain)
- l'amyloglucosidase (active la fermentation, favorise la coloration et augmente légèrement le volume du pain)
- l'alpha-amylase bactérienne (active la fermentation, favorise la coloration, augmente légèrement le volume du pain et est plus stable à la chaleur que l'amylase fongique)
- l'exoalpha-amylase maltogène (active la fermentation, favorise la coloration, augmente légèrement le volume du pain, est plus stable à la chaleur que l'amylase fongique et a une action anti-rassissante)
- la pullulanase (active la fermentation, augmente légèrement le volume du pain et a une action anti-rassissante)
- l'hemicellulase (assouplit la pâte et lui donne une meilleure tolérance)
- l'endoglucanase (assouplit la pâte et lui donne une meilleure tolérance)
- la pentosanase (assouplit la pâte et lui donne une meilleure tolérance)
- la protéase (assouplit la pâte et en casse la force en biscuiterie)
- le glucose oxydase (remplace l'acide ascorbique)
- la cellulase (assouplit la pâte et lui donne une meilleure tolérance).



# comme boulanger

## BAGUETTE



Variété de pain traditionnel, reconnaissable à sa forme mince et allongée caractéristique (une baguette standard est large d'environ 5 à 6 cm, haute de 3 à 4 cm, longue de 65 cm et pèse 250 g environ, avec une tolérance de poids de 5 %), appréciée pour sa croûte dorée, fine et craquante, et sa mie blanche et moelleuse, que l'on associe volontiers, dans le monde, à l'image de la France, et plus particulièrement de Paris.

Depuis le début des années 1970, la baguette a fait souche pour donner la baguette à l'ancienne (ou baguette de tradition française), la baguette de campagne et la baguette rustique, la baguette au son et la baguette complète.

*Synonymes : baguette parisienne, pain français*

## BAISURE

Malfaçon du pain, qui consiste en une partie moins cuite, donc plus blanche, et se produit lorsque deux pâtons se touchent soit durant l'apprêt, soit au cours de la cuisson.

## BALANCE

Appareil de pesée mécanique ou électronique à affichage digital, équipé d'un plateau plat ou en forme de bassin, employé par le boulanger pour mesurer précisément la quantité de chaque ingrédient utilisé, assurer la réussite de la fabrication d'un produit et la régularité dans la qualité, établir ses prix de revient et respecter les réglementations en vigueur.

## BALANCELLE DE DÉTENTE

"Chambre de repos" constituée de petites alvéoles ou de gouttières en feutre accrochées à des armatures, dans lesquelles les pâtons sont logés, après les manipulations du divisage et du boulage, pour y subir un temps de détente (entre 15 et 30 minutes) avant le façonnage.

*Synonyme : repose-pâton*

## BANNETON

Petit panier en osier de forme allongée, ronde ou en couronne, recouvert d'une toile de lin, dans lequel le pâton est mis à lever durant l'apprêt.

## BASSINAGE

Action qui consiste à rajouter de l'eau à une pâte trop ferme pendant le frasage et/ou au cours de la deuxième partie du pétrissage (étirage et soufflage).



## BASSINER

Rajouter de l'eau à une pâte trop ferme pendant le frasage et/ou au cours de la deuxième partie du pétrissage (étirage et soufflage).

## BÂTARD

Variété de pain traditionnel moins longue que la baguette et d'un poids légèrement supérieur (250 à 300 g environ, avec une tolérance de poids de 5 %).

## BIS

Qui contient en partie du son et du germe de blé (pain bis ou farine bise).





## comme hydrater

### HEXANAL (C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O)

Composé organique de la famille des aldéhydes, qui se dégage pendant un pétrissage intensif, sous une forme gazeuse inoffensive pour l'homme (odeur de pomme verte), cause une blancheur excessive de la pâte et en détruit les arômes, responsable de l'altération du goût du pain.

### HOMOGÈNE

Qualifie une pâte dont le mélange est parfaitement uniforme.

### HYDRATATION

- Quantité d'eau incorporée à la farine pour former la pâte au pétrissage.

On l'exprime généralement en pourcentage (taux d'hydratation) et il varie en moyenne de 55 % pour les pâtes les plus fermes à 75 % pour les pâtes les plus douces.

- Processus de combinaison de l'eau avec la farine au cours du frasage (phénomène d'imbibition).

### HYDRATER

Ajouter de l'eau à une farine.

### HYGROMÉTRIE

Science qui a pour objet de déterminer la quantité de vapeur d'eau en suspension contenue dans l'air.

En boulangerie, le taux hygrométrique souhaitable pour les chambres de fermentation est compris entre 75 et 80 %.

### HYGROSCOPIQUE

Qualifie toute substance qui a tendance à absorber l'humidité ambiante et est capable d'en retenir une quantité importante (le sel, par exemple).

### HYPER-AMYLASIQUE

Qualifie une farine dotée d'une teneur élevée en amylases (et donc d'un temps de chute de Hagberg court < 200 secondes), ce qui traduit un début de germination des grains de blé dans la mouture considérée.

### HYPO-AMYLASIQUE

Qualifie une farine dotée d'une faible teneur en amylases (et donc d'un temps de chute de Hagberg long compris entre 300 et 400 secondes), ce qui traduit l'absence de grains de blé germés dans la mouture considérée.

### HYPODIASTASIQUE

Qualifie une farine qui a une activité amylasique insuffisante pour assurer une bonne fermentation.



## comme ingrédient

### INDICE DE CHUTE D'HAGBERG

Opération effectuée en laboratoire d'analyses à l'aide d'un appareil appelé "Hagberg", constitué d'un bain-marie équipé de résistances électriques, d'un agitateur, d'un compteur automatique et de tubes permettant l'évaluation de la viscosité, afin d'évaluer l'activité amylasique des céréales (et donc, plus particulièrement, d'une mouture de grains de blé), en déterminant la capacité de l'échantillon de farine analysé à dégrader l'amidon en sucres simples assimilables par les levures.

L'appareil mesure le "temps de chute" mis par un agitateur pour traverser un empois d'amidon, constitué à partir de 7 g de farine et de 25 ml d'eau distillée qui sont chauffés dans un bain-marie porté à 100 °C, sur une distance donnée. Plus l'activité enzymatique de la farine est élevée, plus la résistance de l'empois d'amidon est faible et le temps de chute mesuré en secondes court. On considère qu'une bonne farine doit avoir un temps de chute compris entre 250 et 350 secondes.

*Synonyme : temps de chute d'Hagberg*

### INGRÉDIENT

Toute substance utilisée dans la fabrication ou la préparation d'une denrée alimentaire et qui est encore présente dans le produit fini, éventuellement sous une forme modifiée (eau, farine, lait, levure biologique, œufs, sel, sucre, par exemple).



### INSTITUT NATIONAL DE LA BOULANGERIE-PÂTISSERIE (INBP)

Organisme de formation pour adultes, ouvert aux artisans boulangers-pâtisseries, aux non professionnels qui veulent apprendre le métier et à tous les acteurs du secteur de la boulangerie-pâtisserie, qui a pour objet de :

- dispenser des formations diplômantes (CAP, BP, BM) et des stages d'initiation, de perfectionnement ou de recyclage en boulangerie, pâtisserie et vente
- prodiguer des activités de conseil et de service (conseil en entreprise et assistance technique : définition de la gamme de produits, création et amélioration des recettes, implantation ou rénovation des locaux de production, assistance technique et diagnostic ; conseil en nutrition : valorisation des recettes par l'emploi d'arguments nutritionnels ; analyse des farines et levains : analyse des farines et essai de panification, analyse des levains ; essai et mise au point des produits de boulangerie et de pâtisserie : recherche et développement matières premières et produits, analyse sensorielle des produits ; conseil, test et développement de matériel des métiers de bouche : fabricants de matériel, équipementiers et distributeurs/ installateurs ; service de renseignements et de documentation : recherches documentaires approfondies et études thématiques, bibliothèque et salle de lecture ; emploi : diffusion d'offres d'emploi ; création multimédia : rédaction et édition de fiches recettes ou documents variés, création de vidéos, CD-Rom et sites internet en rapport avec la boulangerie/pâtisserie ; ingénierie de formation : création de documents pédagogiques ; mise à disposition de locaux de fabrication et de démonstration ; animation grand public (adaptée à l'âge des participants) : "Du grain au pain") ;
- de participer à l'écriture et à la coédition d'ouvrages spécialisés (boulangerie, pâtisserie, vente), d'une revue "Supplément technique INBP", de vidéos ou de DVD.

Adresse : 150, Boulevard de l'Europe  
BP 1032 - 76171 Rouen Cedex 1  
Tél. : 02 35 58 17 77 - Fax : 02 35 58 17 86  
Site Web : [www.inbp.com](http://www.inbp.com)  
Email : [bal@inbp.com](mailto:bal@inbp.com)

### INVERTASE

Enzyme présente dans la levure, qui active la dégradation du saccharose en deux molécules de sucres simples : le glucose et le fructose, en présence d'eau et à température modérée (37 °C).

*Synonyme : saccharase*

### ISSUES

Produits finis autres que la farine (farines basses, remoulages bis et blancs, sons gros et fins), obtenus au cours de la mouture des grains.

## PAIN DE CAMPAGNE



Variété de pain spécial, de forme, de taille et de poids variables selon la région ou la localité, préparé à l'aide d'une farine de blé blanche (à laquelle on ajoute parfois de la farine de seigle ou de la farine complète) et d'un levain, apprécié pour sa croûte épaisse, légèrement bise et farineuse, sa mie fine, moelleuse et abondante, son odeur et son goût nettement acidulés qui conviennent à tous les repas.

## PAIN DE MÉNAGE

Pain préparé et cuit à la maison.

## PAIN DE MÉTEIL

Variété de pain spécial, généralement constitué aujourd'hui par le mélange de 50 % de farine de seigle avec 50 % de farine de blé.

## PAIN DE MIE



Variété de pain spécial, de section carrée, rectangulaire ou ronde, composé de farine de blé, d'eau, de levure, de sel et de sucre en poudre, auxquels sont généreusement ajoutés de la poudre de lait et de la matière grasse (du beurre, le plus souvent), cuit en boule dans un moule hermétiquement clos, caractérisé par une mie particulièrement dense et blanche et une croûte presque inexistante.

Avec son goût laiteux et légèrement sucré, c'est un grand classique du petit déjeuner ou du goûter. C'est le meilleur des toasts grillés, servi avec un peu de beurre, de confiture ou de foie gras. Il se marie également très bien avec toutes sortes de mets salés pour devenir le roi des cocktails, un simple sandwich ou un croque-monsieur pour un petit en-cas.

Depuis la fin du XX<sup>e</sup> siècle, il est fréquemment vendu pré-découpé dans un conditionnement en plastique transparent.

## PAIN DE SEIGLE

Selon la réglementation, l'appellation désigne un pain préparé à l'aide d'un mélange de farine de blé et de farine de seigle dans lequel la proportion de farine de blé doit être inférieure ou égale à 35 % du mélange des deux farines.

L'appellation "pain de seigle" peut être associée à celle de "pain de tradition française", si les conditions requises sont appliquées.

Le pain de seigle est parfait pour le petit-déjeuner, mais peut aussi accompagner dignement les fruits de mer, un civet ou une pièce de viande rôtie.

## PAIN DE TRADITION FRANÇAISE

Selon la réglementation, l'appellation désigne un pain qui n'a subi aucun traitement de surgélation au cours de son élaboration, ne contient aucun additif autre que ceux autorisés et résulte de la cuisson d'une pâte présentant les caractéristiques suivantes :

- être composée exclusivement de farines panifiables de blé, d'eau et de sel de cuisine
- être fermentée à l'aide de levure de panification et de levain, ou de l'un seulement de ces agents de fermentation alcoolique panaire
- éventuellement contenir, par rapport au poids total de la farine mise en œuvre, une proportion maximale de 2 % de farine de fèves ou 0,5 % de farine de soja et/ou 0,3 % de malt de blé (décret du 13 septembre 1993).

*Synonymes : "pain traditionnel français", "pain traditionnel de France"*

## PAIN ÉPI



Variété de pain traditionnel, de la taille et du poids d'une baguette standard (250 g environ, avec une tolérance de poids de 5 %), qui évoque par sa forme l'épi de blé (longtemps, il a été de tradition de le confectionner pour les moissons), pour l'obtention de laquelle le boulanger découpe le pâton au ciseau avant de le faire cuire.

Le pain épi peut être également assemblé en couronne.

## PAIN FILANT

Altération qualitative rendant le pain impropre à la consommation (mais pas dangereux pour la santé), qui se manifeste par le développement anormal de certains microbes (*Bacillus mesentericus* et *Bacillus subtilis*) dans la pâte et l'apparition d'une mie de couleur jaune sale, collante puis visqueuse, dégageant 10 à 12 heures après la cuisson une odeur très forte de fruit avarié, du fait d'une (ou plusieurs) mauvaise(s) pratique(s) du boulanger (utilisation de farines à taux d'extraction élevé, fabrication dans un fournil sale et humide, faible acidité du pain, type de produit élaboré (gros pain ou pain dont le refroidissement est lent), emballage du produit sous plastique ou simples conditions climatiques (temps chaud et humide)).

## PAIN MAISON

Selon la réglementation, l'appellation désigne un pain qui est pétri, façonné et cuit sur le lieu de vente, mais qui peut aussi être vendu de façon itinérante, au moyen de tournées, si le pétrissage, le façonnage et la cuisson ont été opérés dans le même lieu.

## PAIN MOULÉ

Variété de pain traditionnel, préparé et cuit en plaçant les pâtons dans un moule.

## PAIN NOIR

Pain composé de farine de sarrasin (blé noir) et de seigle.

Excellent en tartine, avec un peu de fromage frais ou de la confiture de griotte pour un goûter.

## PAIN PERDU

Entremets réalisé avec des tranches de pain, de brioche ou de pain au lait rassis, trempées dans du lait, aromatisé ou non d'une gousse de vanille, passées dans des œufs battus avec du sucre, puis poêlées au beurre, servi chaud et croustillant, accompagné ou non de compote, de confiture, d'une crème anglaise, de fruits poêlés, de miel ou de sirop d'érable.

## PAIN RUSTIQUE

Pain au levain auquel le boulanger a ajouté des grains de blé non traités, grossièrement hachés, afin de rendre la mie croquante.

## PAIN SURPRISE

Variété de pain fantaisie reconstitué, le plus souvent de forme ronde, dont la croûte extérieure cache de petites tranches de pain (de mie ou de seigle, le plus souvent) recouvertes de diverses garnitures salées (campagnard : jambon braisé, jambon fumé, mousse de canard, rillettes, rosette de Lyon, terrines, etc. ; fromages : Boursin, cheddar, gouda jeune, Saint-Moret, Tartare, etc. ; poissons : crevettes roses ou grises, œufs de lump, rillettes de thon, salade de crabe, saumon fumé, tarama, etc., par exemple), habituellement consommé lors des apéritifs, cocktails et autres lunches.

## PAIN VIENNOIS

Pain de mie de coloration plus ambrée composé de farine de gruau type 45, d'eau, de levure et de sel, auxquels sont ajoutés en faible proportion du sucre, de la poudre de lait et de la matière grasse (du beurre, le plus souvent), commercialisé sous forme de baguette (250 g environ, avec une tolérance de poids de 5 %), de ficelle (125 à 140 g environ, avec une tolérance de poids de 5 %) ou de petits pains coupés saucisson (50 g environ, avec une tolérance de poids de 5 %).

Une valse virevoltante de plaisirs pour un petit déjeuner varié et très complet, dégusté avec du café, du chocolat ou du thé, du beurre ou de la confiture, des œufs au plat ou des charcuteries !

## PAINS AROMATIQUES



Pains spéciaux, dont la saveur et le parfum varient selon les aromates, condiments, fromages ou fruits secs entrant dans leur composition : abricots, ail, cardamome, carottes, châtaignes, cumin, dattes, figues, fenouil, gruyère, herbes de Provence, noisettes, noix, oignons, olives, pavot, pignons de pin, pruneaux, raisins secs, roquefort, sésame, thym, etc.

*Synonyme : pains aromatisés*

## PAINS SPÉCIAUX



Pains autres que celui de consommation courante : pain aromatique (ou aromatisé), pain au gluten (ou pain de gluten), pain complet, pain de campagne, pain de gruau, pain de méteil, pain de mie, pain de seigle (ou pain au seigle), pain de son (ou pain au son), pain sans sel, pain viennois, etc.