

Sous la croûte du pain

Je consommait avec plaisir le pain du boulanger de mon village et j'en vantais même les qualités jusqu'à ce qu'au hasard de lectures je découvre que ce « bon » pain contenait certainement des ingrédients indésirables.

En premier lieu, ce n'est pas du pain biologique, ce serait pourtant la garantie d'une farine saine issue de céréales cultivées sans pesticides ni engrais chimiques.

Il faut savoir que le boulanger reçoit de la farine blanche qui contient souvent des additifs comme :

- des antioxydants,
- des retardants pour effectuer la cuisson à la demande,
- des blanchissants (le pain sans additifs est écrit même avec une farine blanche),
- des levures chimiques qui ne font que des bulles de gaz carbonique contrairement au levain qui rend le pain plus digeste car il fait un travail de prédigestion des céréales,
- des desséchants pour que le pain durcisse plus vite !

La qualité du pain dépend de la mouture, c'est-à-dire de la transformation de la graine en farine.

Il existe aujourd'hui deux types de mouture.

La mouture sur cylindre

Le grain de blé (schéma p.29) est écrasé entre deux cylindres non abrasifs et le produit obtenu est tamisé. L'opération est répétée plusieurs fois sur des cylindres de plus en plus rapprochés. Ainsi l'amande se réduit en farine blanche tandis que les enveloppes et le germe restent en grosses particules qui sont séparées par les tamis. Cette méthode a un meilleur rendement et permet de faire de la farine blanche.

La mouture sur meules de pierre (méthode traditionnelle)

Le grain de blé est écrasé entre deux meules de pierres abrasives. Sous l'action des meules une petite partie du son et du germe est réduite en particules très fines qui se mêlent intimement à

la farine. On obtient alors une farine intégrale, c'est-à-dire le grain avec tous ses composants. Cette méthode conserve mieux les vitamines et les minéraux, la farine est plus riche en fibres mais il est impossible de faire de la farine blanche.

Les différents types de farine

Le type (« T ») de la farine est l'expression de sa teneur en matière minérale (l'écorce du grain).

T45	Farine très blanche
T55	Farine blanche
T65	Farine crème
T80	Farine bise ou semi-complète
T110	Farine complète
T150	Farine intégrale

Seuls l'épeautre et le blé renferme suffisamment de gluten pour être panifiable.

Le blé tendre ou froment est l'espèce la plus importante de blé cultivé.

L'épeautre (*triticum spelta*) est une céréale très proche du froment. La seule différence avec ce dernier est que l'épeautre est vêtu d'une enveloppe très dure qui protège le grain des attaques du temps, de la pollution atmosphérique et des parasites. La particularité de l'épeautre est que le grain conserve après le battage les enveloppes ou glumelles qui restent adhérentes (comme c'est le cas pour d'autres céréales, orge, riz...). Cela impose ensuite une opération de décorticage. Cet inconvénient, qui s'ajoute aussi au faible rendement de cette culture, explique qu'elle est devenue moins populaire que le blé. L'épeautre est intéressant pour ses valeurs nutritionnelles exceptionnelles. Cette céréale est plus riche en protéines, mais aussi en magnésium, en zinc, en fer et en cuivre que son « grand frère » le blé. Ses protéines sont plus riches que celles d'autres céréales en lysine, un acide aminé essentiel.

Alors, quel pain ?

Selon Christian Rémésy, nutritionniste chercheur à l'INRA, la farine T80 semi-complète serait un bon compromis entre la farine blanche de faible intérêt nutritionnel, et les farines complètes (type 110) et intégrales (type 150), que le consommateur français n'apprécie pas contrairement à d'autres pays d'Europe.

Par rapport aux levures, les levains donnent des pains à plus faible index glycémique et le gluten est mieux toléré. Les ferments d'une levure boulangère déshydratée et d'un levain naturel ne sont pas les mêmes : la levure de boulangerie donne une fermentation alcoolique rapide, le levain naturel une fermentation lactique plus lente et plus digeste. La levure est industrielle, qu'elle soit fraîche ou déshydratée. Lorsque la fermentation s'effectue sous l'action du levain, les bactéries à l'œuvre se nourrissent d'amidons qui se trouvent alors dégradés en maltose. C'est cette transformation qui facilite par la suite la digestion des amidons.

Le pain de son, s'il n'est pas biologique est sûrement celui qui contient le plus de poison. Le son, c'est-à-dire l'écorce du grain, est l'élément

qui accumule le plus de produits chimiques. La farine blanche est, elle, débarrassée du son et n'en contient normalement que des traces. De plus, si ce pain n'est pas fait au levain, il est impossible à digérer.

Si la farine n'est pas bio, il vaut mieux consommer du pain blanc, c'est un moindre mal.

Si vous ne trouvez pas de bon pain près de chez vous, pourquoi ne pas tenter l'expérience de faire son pain soi-même ? C'est l'option que j'ai finalement choisie : j'ai investi dans une machine à pain, je me suis procurée différentes sortes de farines (bio bien sûr !) pour varier les plaisirs et j'utilise du levain d'épeautre en poudre. En rien de temps je fais du pain aux qualités nutritionnelles indiscutables pour toute la famille et l'odeur du pain embaume la maison !

Cependant, je sais qu'il existe, même s'ils sont rares, d'excellents artisans boulangers, attentifs à la qualité de leurs farines et des méthodes de panification. Il faut les encourager et les faire connaître.

■ Fabienne

Le grain de blé

