

# *Le Pain artisanal*

*Livret Pédagogique*



# 1. Les premiers pains

Relie le numéro de chacun des paragraphes au numéro de l'image qui lui correspond

**1.** Il y a 10.000 ans, ils découvrent la culture des céréales. Ils conservent leurs graines qui constituent une grande ressource alimentaire. Ils les mangent grillées au feu. Ils obtiennent ensuite, avec ces graines, des semoules et des galettes plates qu'ils cuisent sur des pierres chauffées.

**2.** Ils découvrent qu'après un certain temps, au contact de l'eau, la farine devient acide et que la pâte augmente de volume. Ils ont l'idée de conserver un morceau de pâte fermentée afin de l'ajouter dans la préparation suivante de galettes pour en améliorer la consistance. Ils découvrent ainsi le premier pain « levé », avec des bulles d'air dans la mie. La consistance devient ainsi moelleuse et bien plus agréable à manger. Ils mettent également au point la construction du four nécessaire pour cuire la pâte.

**3.** Ils introduisent les pains aromatisés (au miel, aux fruits, au vin, au lait et aux graines de sésame) et les différentes formes de pains (ronds, carrés, longs).

**4.** Chez eux, le pain est un enjeu politique. Le gouvernement fournit de la farine aux soldats pour qu'ils fabriquent leur pain. Pour éviter les mouvements de rébellion de la part du peuple qui connaît la misère, ce même gouvernement distribue gratuitement du pain et organise les jeux du cirque. Pour ce peuple, le pain garantit la paix. D'où l'expression « du pain et des jeux ».

**5.** Ils découvrent le pain grâce à leurs marins qui sillonnent la Méditerranée. Ils sont très friands de bières et utilisent la levure présente dans la mousse de celles-ci pour fabriquer leurs pains.



# Et le blé c'est quoi exactement ?

Donne un nom à chaque étape de la fabrication de la farine et à chaque partie du grain de blé.



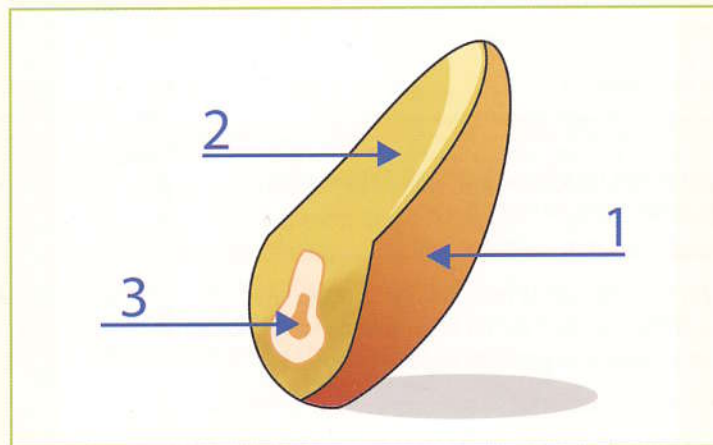
-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----



-----  
-----

-----

Plusieurs céréales peuvent être utilisées pour fabriquer de la farine... Ces farines peuvent être mélangées avec la farine de blé pour fabriquer du pain.



# 3. La fabrication du pain . . .

Relie chaque définition au nom de l'étape qui lui correspond.



Le boulanger délaye la levure dans l'eau, ensuite il ajoute la farine et le sel. Les ingrédients se mélangent lentement.



Le boulanger met dans son pétrin tous les différents ingrédients qui sont mélangés à vitesse très lente. Dès que le mélange des ingrédients est terminé, le pétrin tourne plus rapidement et le boulanger obtient une grosse boule de pâte.



Le boulanger retire la grosse boule de pâte du pétrin. Il la dépose sur une table. La pâte repose. Elle commence à gonfler, grâce à la levure qu'elle contient. La levure a deux modes de vie. Soit elle respire lorsqu'elle est à l'air, soit elle fermente lorsque l'oxygène vient à lui manquer.



Le boulanger partage la grosse boule de pâte en petites boules. Chaque petite boule s'appelle un pâton. Tous les pâtons doivent peser le même poids en fonction du type de pain.



Les pâtons reposent.



Le boulanger prend un pâton. Avec ses deux mains, il allonge la boule pour former un pain.



Le boulanger pose les pains crus soit sur un tissu qui s'appelle une couche, soit sur un tapis, soit dans un moule. Les pains se reposent et gonflent encore plus.



Le boulanger va enfourner les pâtons dans un four (four électrique, four au gaz, four au mazout, four chauffé au feu de bois) dont la température doit être de 250°. Le boulanger l'humidifie en y injectant de la vapeur.



Les pâtons continuent à gonfler en début de cuisson. La mie se forme et cuit pendant que le pain prend sa forme définitive. La croûte durcit et prend sa belle couleur dorée. Le boulanger surveille la durée de la cuisson qui varie selon la forme et le poids des pâtons.



Il faut sortir le pain du four avec précaution. Encore chaud, il est très fragile. Par exemple, lors de la découpe d'un pain chaud, la mie forme des petites boules. Le ressuage consiste à le laisser refroidir sur une claie le temps que la vapeur d'eau et le gaz carbonique qu'il contient s'en échappent. Le temps de repos minimum d'un pain est de 2h30 avant de le trancher.

L'ENFOURNEMENT

LA DÉTENTE

LE FRAÇAGE

L'APPRÊT

LE DÉFOURNEMENT

LE PÉTRISSAGE

LE POINTAGE

LE FAÇONNAGE

LA DIVISION ET LA PESÉE

LA CUISSON