



MAXIMILIAN STOCK/KESTONE

Notre pain quotidien

Le pain fait encore et toujours partie de notre alimentation de base. On ne peut l'exclure d'une alimentation saine et équilibrée. Toutefois, différents adjuvants de cuisson ont changé la vie du boulanger. Des mélanges lui permettent d'économiser temps et personnel, ce qui fait que le pain a le même goût de Romanshorn au lac Léman. Des exceptions confirment la règle. Il est préférable de consommer du pain complet, car il ne fait monter que modérément le niveau de sucre sanguin et apporte simultanément de nombreuses vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires. En revanche, le pain blanc n'a que peu d'arguments à avancer, mis à part les glucides et les calories.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER, INGÉNIEUR EN SCIENCES ALIMENTAIRES EPF

Un repas sans pain serait comme une soupe sans sel, dit-on, du moins en Suisse. En attendant le premier plat, et bien que la Baronne l'interdise, comment résister à quelques bouchées d'un petit ballon croustillant ? Et comment concevoir un petit-déjeuner un rien festif sans une épaisse tartine de tresse généreusement garnie de beurre de laiterie et de miel d'acacia ? Enfin, au soir d'un splendide dimanche au vert, le café complet ne s'impose-t-il pas, agrémenté, peut-être, de gaillardes saucissonades et d'un L'Etivaz affiné vingt-quatre mois ?

Le pain au sens général du terme occupe une solide place dans notre alimentation. En Europe et dans une bonne partie de la planète, sous forme de galette ou de grosse miche, de cuchaule ou de mazzote, de nan ou de bretzel. De la farine de céréale, de l'eau, de la levure, un peu de sel, il ne faut en principe pas davantage d'ingrédients pour produire du bon pain. Ils sont accessibles à peu près n'importe où et ne coûtent pas bien cher.

Et pourtant, depuis quelque temps, l'image du pain s'est progressivement dégradée. On l'accuse de faire grossir, d'élever brutalement le taux de sucre sanguin, puis de le faire descendre tout aussi rapidement, enfin de contenir de nombreux additifs indésirables.

Ces préjugés ne concernent, et de loin, pas tous les pains. Les pains complets élèvent le taux de sucre sanguin bien moins vite que le pain blanc, ils apportent, de surcroît des nutriments sains ; par ailleurs, on ne trouve pas d'adjuvants de cuisson dans tous les pains. Certains boulangers, de la petite échoppe de quartier à la grande boulangerie, en viennent ou reviennent aux bonnes vieilles

méthodes d'antan. C'est le cas de Daniel Amrein, qui offre ses produits sans additifs à Wauwil, dans le canton de Lucerne. Il n'en a pas toujours été ainsi. En 1991, quand il a repris l'entreprise de son père, il l'a « modernisée ». Les additifs de cuisson ont fait leur entrée chez lui. Pas pour longtemps : au bout de cinq années, il en est revenu aux méthodes traditionnelles. D'abord il a renoncé aux adjuvants, ensuite il n'a fait appel qu'à la farine biologique. Ses pains, aujourd'hui, répondent aux exigences du bourgeon et en portent le label.

Pour éviter tout malentendu : un pain non bio ne doit pas obligatoirement contenir d'additif, on peut aussi l'élaborer de façon traditionnelle. A l'inverse, les pains fabriqués à base de farine bio n'ont, de par la loi, pas le droit de contenir des adjuvants.

Un goût uniformisé

S'agissant de pain, quand on parle de cuisson « moderne », il faut entendre les pratiques suivantes : adjonction d'additifs, achat d'armoires à fermentation chères, achat de farines standardisées qui, grâce à l'acide ascorbique et à d'autres compléments, en dépit de céréales de piètre qualité, donnent toujours un pain uniforme.

En l'occurrence, dans d'innombrables boulangeries de Suisse, la pâte est toujours faite à base de mélanges semblables ou comparables, formée puis glissée dans des armoires de fermentation à une température initiale de -6°C , ce qui a pour effet de bloquer la fermentation. A un certain moment, pendant la nuit, la température de l'armoire de fermentation commence à s'élever, ce qui fait qu'au moment où le boulanger entre le matin dans son laboratoire, il n'a plus qu'à glisser les pâtons au four. « Une telle méthode exige moins



L'INFORMATION SUISSE SUR LE PAIN ISF

Le plus vieux pain d'Europe entièrement conservé connu à ce jour a été trouvé à Douane, au bord du lac de Biemme. Il a été cuit par des lacustres environ 3530 années avant Jésus-Christ. Sa forme est assez semblable à celle de l'actuel pain valaisan.

de personnel et 20 à 30% de travail en moins, ce qui permet au boulanger de dormir plus longtemps. Et de cette façon, impossible, ou presque, de se tromper », souligne Daniel Amrein.

Comme une farine normale ne supporterait pas un tel traitement, il faut lui ajouter des additifs tels des émulsifiants et des enzymes. Avec pour conséquence qu'un pain paillasse ou même un pain bis ont pratiquement le même goût à Genève, Bâle ou Zurich, voire dans de petites boulangeries de village. La seule différence réside dans le prix. Ainsi, le pain est devenu interchangeable. Bien des consommateurs, aujourd'hui, achètent donc indifféremment leur pain chez le boulanger du village ou dans une grande surface.

Le miracle du boulanger de village

Le fait est que les additifs de cuisson fonctionnels sont essentiels à la fabrication du pain. Ils corrigent les erreurs de la farine et rationalisent la production, rendent la pâte élastique et aérienne, donnent au pain du volume, du goût et un temps de conservation plus long. Plus la fabrication de la pâte et du pain est automatisée, plus il faut faire appel à ces adjuvants. Ils sont incorporés à la farine. Le blocage de la fermentation et le choc thermique ne sont, également, possibles que grâce à eux.

Histoire(s) de pain(s)

En Suisse, on élabore du pain depuis des millénaires. Les précurseurs en ont été les lacustres qui, dès 6000 avant notre ère, de cueilleurs et chasseurs sont devenus agriculteurs et éleveurs. Le pain des lacustres était composé de grains de céréales, de farine et d'eau. On le cuisait sur des pierres et on le recouvrait de cendre. On ne pouvait le manger que chaud, car il devenait dur comme le roc une fois refroidi.

Seul l'assouplissement de la pâte, c'est-à-dire la formation, de petites bulles dans la pâte sous l'effet de la fermentation a permis d'élaborer du pain qu'on pouvait aussi manger froid. Les Babyloniens et les Egyptiens fabriquèrent les premiers pains souples ; leurs pains sont les ancêtres de nos pains au levain. Leur bouillie de céréales attendait jusqu'à l'apparition des fameuses petites bulles qui rendent le pain souple et aérien. Pour arriver au même résultat, les Grecs n'utilisaient pas seulement du levain, ils fabriquèrent la première levure à base de houblon et de jeune moût de vin. Dans la Rome antique aussi, le pain (panis) était très apprécié : il y avait plus de trois cents boulangeries. Au haut Moyen-Age, seuls les cloîtres disposaient de fours bien équipés. Celui du monastère de St-Gall, par exemple, était paraît-il si vaste qu'on y pouvait cuire mille miches de pain simultanément. A part les énormes quantités de pains que produisaient les boulangers des cloîtres, leur diversité était également impressionnante. On y voyait, entre autres, des pains avec et sans levain à base de diverses variétés de céréales, tout ce petit monde pétri de formes différentes.

Avec la croissance des villes et l'augmentation de la demande, des boulangers professionnels s'emparèrent de la production du pain. Ils fondèrent des corporations qui édictèrent des directives strictes pour préserver la qualité du pain et garantir la sécurité des fours. Au XV^e siècle, on mangeait bien plus de pain qu'aujourd'hui. C'était même l'aliment principal. A Bâle, chaque personne mangeait quotidiennement une livre de pain. Des documents du XVI^e siècle rapportent qu'une fille de couvent recevait chaque jour entre 700 et 950 g de pain. Aujourd'hui, les Suisses ne mangent plus que 132 g de pain et de petite boulangerie par jour.

On fait essentiellement appel à des enzymes, des émulsifiants et de l'acide ascorbique. Il existe une infinité de tels additifs qui permettent des pains de qualité constante. Ce n'est pas la moindre des raisons pour lesquelles on peut admirer aujourd'hui presque partout un éventail de produits aussi vaste. Sans ces adjuvants et ces mélanges de farines, un boulanger de village pourrait difficilement proposer vingt pains différents ou davantage, élaborés avec un personnel minimal.

La loi sur les denrées alimentaires précise les additifs autori-

sés. Cependant, les enzymes ne doivent pas être déclarées puisque la plupart d'entre elles disparaissent à la cuisson.

Certes, les adjuvants garantissent un certain succès. Mais ils présentent aussi des dangers. Ces « produits miracle », par exemple, rendent le boulanger dépendant de ses fournisseurs. Alors, quand on veut y renoncer, il faut de l'expérience et du savoir-faire. Daniel Amrein l'a appris à ses dépens. « Au bout de cinq ans de boulangerie moderne, quand j'ai dû préparer mon premier pain sans adjuvant, j'ai mis du temps avant

d'être satisfait, tant de l'apparence que du goût. »

Chaque farine réagit différemment. Elle a besoin de plus ou moins d'eau, d'un temps plus ou moins long de repos, d'une plus ou moins haute température au four, pour produire un bon pain. Mais l'investissement supplémentaire que représente le trempage des céréales, la mouture perso' de la farine, la préparation du levain et la surveillance de la production en vaut la peine, et pas seulement d'un point de vue financier. « Contrairement à ce que j'ai vécu auparavant, quand je faisais le même pain que d'innombrables autres boulangers, je reçois maintenant plein de compliments. J'apprécie aussi le défi de sortir chaque fois le meilleur produit. »

A chaque canton son pain

Depuis le milieu du XIX^e siècle, environ, chaque canton a son propre pain. Le zurichois a été longtemps le plus répandu. Il s'agit d'un pain blanc ou d'un pain bis long avec ses incisions typiques.



Le pain tessinois est composé de farine blanche et de graisse végétale, formé de parts mises bout à bout. Pour les séparer, pas besoin de couteau dont l'usage était une insulte. Le pain valaisan est fait à partir de seigle, seule céréale qui peut

pousser sur le sol sec et pauvre du canton. Et le pain typique des Grisons, à base de farine de seigle et de froment, a un trou en son centre pour qu'on puisse le suspendre en attendant de le manger.

Retour à la nature

Même l'école professionnelle Richemont recommande d'en revenir à la farine de malt ou au lait plutôt que de recourir aux adjuvants de cuisson industriels. Le lait et le lait en poudre améliorent le goût au même titre que des enzymes ; grâce au sucre qu'ils contiennent, ils contribuent aussi à rendre le pain plus doré.

Cette tendance au retour à un pain naturel n'a pas échappé, non plus, à Werner Bosshard, meunier au moulin Balchenstahl, à Hittnau. « Un nombre sans cesse croissant de consommateurs achète chez nous la farine et les grains de céréales, des germes et différentes graines pour préparer leur pain chez eux. Ils n'ont plus confiance dans les boulangeries et ont constaté que le pain sans additif a meilleur goût et leur convient mieux. »

La bonne réputation du pain complet

Selon les recommandations des spécialistes de la nutrition, on

devrait dans la mesure du possible privilégier la farine complète par opposition aux produits à base de farine présentant un faible degré de mouture (farine blanche). Aujourd'hui, nombre de consommateurs sont conscients que le pain complet est plus sain que le pain blanc. Ça n'a pas toujours été le cas : pendant longtemps, on l'a considéré comme une nourriture de pauvre alors que le pain blanc passait pour un signe de richesse et de prospérité. Comme la farine blanche pure était très chère, certains meuniers et boulangers malins l'allongeaient avec de la poudre blanche de chaux ou de la farine d'os. Si on les attrapait, on les suspendait dans un panier au-dessus d'une fosse à purin, en guise de punition. Ces faussaires ne pouvaient, alors, se libérer qu'en sautant dans cette fosse sous les yeux ravis des badauds. La farine comprenant, en plus du noyau, encore une partie de l'enveloppe était un peu moins chère. On la connaît encore sous le nom de farine mi-blanche. Les pauvres, eux, devaient se contenter de farine plus foncée qui contenait les couches extérieures de l'épi. Pendant des millénaires et toutes populations confondues, il en a toujours été ainsi. Dans la Rome antique, par exemple, l'empereur mangeait du pain blanc, tandis que le pauvre peuple devait se contenter de pain de blé grossièrement moulu. Le plus répandu était fait à base de seigle. Ceux de froment, de millet, d'avoine et d'épeautre l'étaient moins. Quand la récolte se faisait maigre, les boulangers devaient ajouter à la farine de base des châtaignes, des glands, des racines et même de la sciure.

Aujourd'hui, le pain noir regagne du terrain. Le pain blanc, autrefois si prisé, a perdu de son attrait, surtout en Suisse alé-

manique. C'est en grande partie dû à l'opinion (pas toujours exacte) des consommateurs selon laquelle le pain noir est en général plus sain que le blanc. La saveur joue cependant aussi un rôle : si on est habitué au pain noir, le pain blanc nous semblera souvent fade. Quoi qu'il en soit, le pain noir comme le pain bis n'est pas un pain complet et n'apporte rien de plus du point de vue de la santé qu'un pain blanc (lire encadré).

Le plus précieux à l'extérieur

Ce sont surtout les couches extérieures du grain qui sont bonnes pour la santé : en plus de fibres alimentaires, elles contiennent le germe de la céréale. Il ne représente que 3% environ du grain et pourtant concentre l'essentiel de son nutriment. Il contient en quantités spécialement élevées beaucoup de constituants de protéines indispensables, a une grande teneur en acides gras insaturés particulièrement recommandés, de la lécithine, des vitamines et des sels minéraux. Le germe a environ cinq fois plus de vitamines B et environ dix fois plus de vitamines E que la farine blanche privée de germe et des couches externes. Le pain complet contient une masse impressionnante de potassium, de phosphore, de fer, de manganèse et de zinc, la vitamine E qui protège les cellules ainsi que les vitamines du groupe B.

De nouvelles études montrent que la consommation de pain complet peut protéger des maladies cardiovasculaires. C'est dû à différentes substances bio-actives de la céréale complète. L'acide folique fait aussi partie des vitamines B et se trouve en quantité insuffisante dans l'alimentation moyenne des Suisses. □



Des apparences trompeuses

Il n'est la plupart du temps pas possible de savoir au premier coup d'œil si l'on a affaire à du pain complet ou pas. Par sécurité, mieux vaut demander.

Parmi les pains aux dix céréales, à l'épeautre et au seigle noir, les graham et les valaisans, lesquels sont-ils complets, c'est-à-dire élaborés avec des céréales comprenant l'enveloppe et le germe, et lesquels pas ? Essayons de nous y retrouver.

Selon la loi sur les denrées alimentaires, le pain complet doit être élaboré à 70% au moins de farine complète. Pour l'obtenir, il faut moulinier tout le grain y compris les couches extérieures et le germe. Les premières représentent 14%, le second 3% du grain entier. Le germe contient la plupart des éléments sains, pourtant on ne l'utilise pas dans le pain bis et la plupart des autres variétés de pain parce qu'il contient des acides gras insaturés à longue chaîne qui s'oxydent et peuvent alors donner assez rapidement un goût amer et rance à la farine.

Le pain bis contient une partie de l'enveloppe, donc davantage de fibres que le pain blanc (4,8 g/100 g dans le premier contre 3,6 g/100 g pour le second), mais pas le germe. Pareil pour les autres variétés de pain.

Un pain aux dix céréales ou à l'épeautre ne doit pas obligatoirement être fait à base de farine complète : il doit juste comprendre dix céréales ou de l'épeautre. Ce dernier existe aussi avec une farine à faible degré de mouture (farine blanche), donc sans les couches externes.

Un pain au pavot, au sésame ou aux graines de courge doit contenir les graines correspondantes, mais il ne dit rien des variétés de farine utilisées. Les véritables pains complets sont rares. Dans les supermarchés on n'en trouve généralement qu'une sorte, par exemple le graham ou le pain de seigle valaisan.