

LA PLACE DU PAIN DANS LA RATION ALIMENTAIRE

Le pain a toute sa place dans une alimentation équilibrée. Présent à chaque repas, le pain participe à la satiété et régule l'appétit.



Les glucides complexes qu'ils apportent sont une source d'énergie nécessaire à votre corps. Les besoins en glucides complexes sont variables d'une personne à une autre et selon l'effort fourni.

Tout comme le pain, les féculents (riz, pâtes, semoule, blé, légumes secs, pommes de terre) sont aussi source de glucides complexes et apportent de l'amidon. Ainsi, on peut utiliser les équivalences glucidiques :

100g de féculents cuits apportent autant de glucides complexes que 40g de pain soit 20g de glucides.

Il est recommandé de varier les types de pains : aux céréales, complet, blanc, de campagne, au seigle... afin de tirer profit des atouts nutritionnels des différentes farines utilisées. Les pains complet, au son, aux céréales sont riches en fibres. Le pain de seigle concentre en plus les minéraux et les vitamines.

Attention à l'apport en matières grasses de certains produits comme le pain de mie ou le pain brioché.



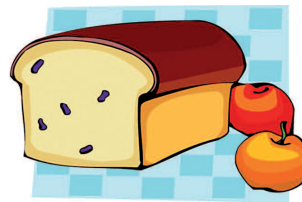
RÉCETTE

Pain perdu à la cannelle

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1/2 litre de lait
- 2 œufs
- 4 cuil. à soupe d'édulcorant en poudre
- 2 cuil. à soupe de sucre vanillé
- cannelle
- 10 g de margarine
- 4 tranches de pain rassis



Recette :

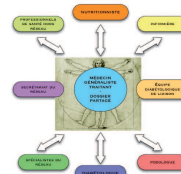
- 1- Fouetter les œufs avec le lait et le sucre vanillé ; ajouter la cannelle,
- 2- Tremper les tranches de pain,
- 3- Les égoutter légèrement et les cuire à la poêle dans la matière grasse sur les deux faces,
- 4- Lorsqu'elles sont bien dorées, les retirer et les saupoudrer d'édulcorant.



LE PAIN, ALIMENT SANTÉ



Aliment de base dans de nombreuses sociétés, le pain tient une place importante dans l'alimentation des Français. Alors que l'on consommait 900 g de pain quotidiennement il y a plus d'un siècle, la consommation actuelle n'est plus que de 170 g par jour. 83% des Français consomment du pain chaque jour et 80% d'entre eux ne conçoivent pas un repas sans pain...



Réseau Atlantique Diabète

Centre Hospitalier de La Rochelle
Rue du Dr Schweitzer - 17019 LA ROCHELLE Cedex
Tél. : 05 46 45 67 32 / 06 33 83 50 49 - Fax : 05 46 42 17 88
email : atlantique.diabete@wanadoo.fr
www.atlantique-diabete.com / www.atlantique-diabete.net

Manger du pain ne date pas d'hier. Le pain serait né en Egypte (à l'époque du Néolithique), quand une bouillie à base de blé laissée à l'air libre s'est mise à fermenter. Le pain fut utilisé comme offrande puis comme monnaie avant de devenir un aliment essentiel dans de nombreuses populations.

LA FABRICATION DU PAIN

Le pain est obtenu par cuisson d'une pâte, elle-même obtenue par mélange de farine, d'eau, de sel et d'un agent de fermentation appelé levure (on peut aussi utiliser du levain). Cette levure est responsable de transformations biochimiques qui font notamment lever la pâte.

Plusieurs étapes successives sont nécessaires afin d'obtenir le pain :

1) LE PETRISSAGE

Il consiste à mélanger les ingrédients (les pétrins sont mécaniques) afin d'obtenir une pâte homogène, lisse et élastique qui va emprisonner l'air.



2) LE POINTAGE

C'est la première fermentation (20 minutes) pendant laquelle la levure participe déjà au dégagement de CO₂ (dioxyde de carbone) à partir des sucres de la farine. Le CO₂, qui est un gaz, est emprisonné dans la pâte et la fait lever.



3) LA TOURNE

C'est l'opération qui consiste à former des petits pâtons de même poids à l'aide d'un appareil appelé diviseuse.



4) LE FAÇONNAGE

Le boulanger donne au pâton sa forme définitive à l'aide d'une façonneuse.



5) L'APPRÊT

C'est la seconde fermentation. Les pâtons sont disposés sur des toiles de lin ou des bannetons dans des armoires de fermentation. L'apprêt dure une heure et permet à la pâte de tripler de volume par dégagement important de CO₂.



6) L'ENFOURNEMENT - LA CUISSON

Avant d'enfourner, le boulanger injecte de la vapeur d'eau dans la pâte pour éviter le dessèchement et permettre la formation d'une croûte fine et dorée. Il signe également son pain avec la grigne (petite lame) puis enfourne les pâtons à 250°C. La cuisson dure 20 minutes à 1 heure.



7) LE DÉFOURNEMENT

Le boulanger sort délicatement le pain cuit. Il le laisse refroidir : c'est le ressuage.



CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES

Longtemps accusé de faire grossir, le pain possède en réalité des qualités nutritives très intéressantes.



GLUCIDES COMPLEXES (sucres) : 56%

Le principal sucre du pain est un sucre complexe appelé l'amidon.



LIPIDES (graisses) : 1%



PROTÉINES : 8%



SEL (sodium) : le pain est un aliment qui contient une teneur en sodium importante de par l'ajout de sel dans la recette (300mg pour 100g de pain).



FIBRES : la teneur en fibres est variable selon le type de farine utilisée. Un pain fabriqué avec une farine complète est riche en fibres puisque les enveloppes fibreuses du grain de blé ont été conservées.



VITAMINES : le pain est une source non négligeable de vitamines du groupe **B**. Le pain complet possède une teneur intéressante en vitamine **E**.