

Le Pain

«Un jour sans pain est un jour sans soleil».

Le pain résulte de la fermentation des sucres dans la farine. On peut utiliser la farine de blé, de seigle, d'avoine, de sarrasin, d'orge entre autres; la qualité de farine donne une texture et un goût particulier à chaque variété de pain. Les pains traditionnels français ne contiennent que farine, eau, sel et levure. La fermentation a besoin de levure pour commencer. La levure qui forme naturellement dans la farine donne un pain «au levain». (On peut combiner la farine et l'eau et le laisser exposer à l'air pendant deux semaines en ajoutant encore de la farine ou de l'eau si nécessaire pour faire pousser cette levure naturelle.) Quand le processus est accéléré artificiellement, la levure ainsi constituée donne un pain «sur levure». Un pain de qualité doit subir une longue fermentation. Plus le processus est long, plus le pain aura du goût, mieux il se conservera.

L'histoire du pain commence probablement avec le début de l'agriculture. Les premières lois en France régissant la vente du pain datent du VII^{ème} siècle sous le roi Dagobert. Au Moyen Âge, le peuple a souffert de fréquentes famines, et des milliers de gens sont morts suites à l'intoxication due à l'ergot des seigles. Les boulangeries étaient concentrées dans les abbayes, dans les villes et à la cour, et on ne trouvait pas de bon pain en dehors des villes où le four était souvent la propriété de la commune. Les fours étaient relativement petits et se trouvaient toujours à l'extérieur des bâtiments par moyen de sécurité contre les incendies. Les boulangers français étaient autorisés à devenir propriétaires de leur propre four pour la première fois vers 1305, mais cela ne s'est généralisé que des siècles plus tard.

La boulangerie est l'une des professions les plus réglementées. La présence ou la pénurie du pain pouvaient fortement influencer la situation politique. Donc les divers gouvernements ont très vite compris qu'il fallait veiller à sa production. Au Moyen Âge, les pains tranchoirs servaient d'assiette dans lesquels on mettait la viande. Après on pouvait manger le pain ramolli par le jus de viande. Traditionnellement aussi le pétrissage de grandes quantités de pain se faisait avec les pieds.

Une des causes de la Révolution française était un manque de pain, et un des premiers soins du gouvernement révolutionnaire était de décréter la vente du pain blanc. En 1793, les boulangers ont reçu plus de liberté; certains ont racheté les fours communs. Il y a eu un développement de boulangeries rurales. Au XIX^e siècle, on a assisté aux progrès techniques de la production du pain, l'amélioration des fours et des farines. Mais le pain était de plus en plus taxé. Au XX^e siècle, on a vu en même temps une plus grande industrialisation du pain, le développement des pâtes congelées à cuire, utilisées même en boulangerie, mais aussi un vogue rustique de retour aux moyens traditionnels. En 1995, le gouvernement a redéfini le mot boulangerie. Un commerce ne peut afficher le nom «boulangerie» que si 100% de la fabrication du pain se fait sur place. De même, le poids des différentes formes de pain (baguette, flûtes) est défini par la loi. Malgré la grande popularité du pain français, une étude du CNRS a déterminé qu'en 1877 le pain représentait 50% de l'apport calorique de l'alimentation et en 1977 seulement 5%. D'une baguette entière consommée en 1970, aujourd'hui le Français ne manque qu'une demi-baguette par jour.

Pains typiques

Aujourd'hui on trouve divers pains traditionnels ainsi que des formes régionales dans la boulangerie française. Tout le monde connaît la célèbre **baguette** française. À cause de sa forme allongée et au manque d'agents de conservation, elle doit être consommée le jour même de sa fabrication. Chaque baguette pèse 250 g, et le prix est fixé par le gouvernement. Le prix du pain est considéré un des indicateurs de base du coût de la vie. Un pain de la même forme mais qui pèse 125 g s'appelle une ficelle.

Le **bâtard** a le même poids que la baguette (250 g) mais la moitié de sa longueur.

La **couronne bordelaise** est faite de farine de blé et de seigle et pèse 500 g. Elle est faite de petites boules de pâte qui se touchent pour former une couronne avec une ouverture au centre.

L'**épi** a le même poids que la baguette ainsi que sa longueur, mais sa forme ressemble à un épi de maïs.

La **flûte** est plus grosse que la baguette (400 g) mais a la même forme.

La **fougasse** est un pain provençal. D'habitude de forme tressée, elle peut être parfumée d'huile d'olive et d'herbes.

Le **pain de campagne** a une forme ronde. Des coupures sur le dessus lui donne un caractère particulier. Traditionnellement, on le coupe en tenant le pain contre soi et en tirant avec le couteau.

Le **pain de mie** ressemble au pain américain. La mie est la partie moelleuse du pain. Un pain de mie est cuit dans un moule rectangulaire parfois couvert. En boulangerie, il est vendu entier, mais le boulanger le couperait en tranches pour le client.

Le **pain marguerite** est appelé aussi *faloue* en Normandie. Composé de petites boules de pâte rassemblées autour d'un cœur qui suggère les pétales de la marguerite, il célèbre l'arrivée du printemps.

Le **parisien** a le même poids que la flûte mais est plus court. Comme la baguette et le bâtard ont le même poids mais différentes longueurs, la flûte et le parisien se ressemblent.

Les **petits pains** représentent des portions individuelles que l'on trouve souvent dans la restauration.

Exercices sur le texte

1. Quelle farine est la plus communément utilisée pour faire du pain?
2. Quels agents de conservation utilise-t-on dans le pain français?
3. Quel est l'ingrédient actif du pain?
4. À quoi voit-on que le pain est important en France?
5. Est-ce que la consommation du pain pouvait être dangereuse?
6. Expliquez l'organisation des fours au Moyen Âge.
7. Comment est-ce qu'on peut dire que le pain a contribué à la Révolution française?
8. Comment est-ce que la fabrication du pain a évolué au XIX^e siècle?
9. Est-ce que les Français consomment plus ou moins de pain aujourd'hui qu'au XIX^e siècle?
10. Qu'est-ce qui est assuré par la loi dans une boulangerie?

Activité sur le pain

Indiquez le nom de chaque pain d'après les descriptions dans le texte.



a. _____



b. _____



c. _____



e. _____



f. _____



d. _____



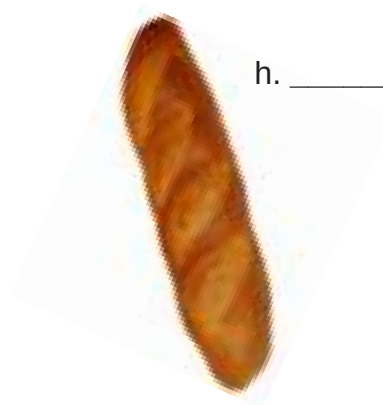
i. _____



g. _____



j. _____



h. _____



k. _____