

La composition du pain

Ingrédients de base (formant anciennement la galette)

1. **Farine** : Elle représente environ 65 à 70 % du pain. Les sortes sont décrites sous le chapitre "[Les farines](#)".
2. **Eau** : La qualité de l'eau n'est pas à négliger. Lors de la confection de la pâte, elle est absorbée par l'amidon, mais surtout par les protéines insolubles (gliadines et gluténines). Par un bon pétrissage, ils formeront le gluten et donneront de l'élasticité à la pâte, retiendront le CO₂ dégagé par la fermentation.



Une eau provenant du Jura ou du Plateau, régions riches en calcaire sera chargée de sels minéraux. Le boulanger obtiendra une pâte plus ferme, un peu moins collante. La fermentation en sera quelque peu ralentie et le produit cuit aura un volume légèrement réduit, avec une porosité de la mie plus serrée. On appelle cette eau: "eau dure".

L'eau s'écoulant sur les roches de granit dans les Alpes ne l'érode que très peu. Elle contient moins de sels minéraux et se dénomme "eau douce". Les effets de son utilisation seront exactement l'inverse : pâte plus collante et plus tendre, fermentation plus rapide, plus gros volume du produit fini.

3. **Sel** : Une adjonction d'environ 1.5 % de sel (sur la base d'un pain cuit) ne met pas uniquement en valeur l'arôme du pain, mais le rend consommable. Il peut être réduit selon le type de farine (les farines foncées contiennent plus de sels minéraux) ou selon les régions comme le Tessin par exemple. Un dosage exact du sel est de rigueur... trop de sel entraîne de l'hypertension.



Ingrédients permettant la fermentation (développement du produit)

4 a). Levain-chef : Avant la découverte de la levure de culture (19e siècle), le levain-chef fut l'unique moyen pour déclencher une fermentation (transformation du glucose en alcool et en CO₂). On sait que les Babyloniens, les Égyptiens et les Hébreux utilisaient déjà du levain-chef, il y a de ça 5'000 ans.

On rattache sa découverte à une légende:

"Un boulanger avait fabriqué une pâte à base de farine, de céréales et d'eau. Il la mit de côté et l'oublia plusieurs heures... Résultat: elle fut naturellementensemencée par des bactéries et des levures sauvages, elle présentait un début de fermentation. Il eut l'idée de la mélanger au reste de sa pâte et fit cuire le tout.

Le goût et la texture du pain ainsi confectionné lui plurent." [Le pain](#) au levain-chef était né !

Comment fait-on un levain-chef ? Le boulanger laisse fermenter un mélange de farine de seigle et d'eau, additionné éventuellement d'un peu de miel ou un morceau de pomme ou encore du blé germé... Après un laps de temps d'environ 8 heures, il faut le rafraîchir par l'adjonction d'un peu de farine et de l'eau... ainsi de suite tous les 8 heures, pendant 5 jours.

Une fois terminé, ce levain-chef sera introduit dans une pâte qu'il ensemencera pendant le pointage (multiplication des cellules de levure). Avant de cuire, on prélèvera une petite partie de cette pâte pour ensemencer la pâte du lendemain... tout comme le fameux "pain de l'amitié" bien connu dans nos familles (on reçoit un morceau de pâte et une recette... on confectionne la pâte et on met de côté une partie de ce résultat pour l'offrir plus loin !).



L'utilisation d'un levain-chef améliore la conservation du produit provenant des acides acétiques et lui confère un arôme typique dû aux acides lactiques. Il permet aussi de lutter contre une maladie du pain heureusement très rare, [le pain filant](#).

4 b). Levure de boulangerie : Elle est confectionnée sur la base d'une sélection de cellules microscopiques de la famille des champignons. Multipliée et nourrie avec de la mélasse de betterave et des sels minéraux, oxygénée et humidifiée dans des conditions de température favorables, elle sera pressée pour être livrée chez les artisans boulangers.

L'enzyme qu'elle contient, la zymase, déclenche la fermentation (transformation du glucose en alcool et CO₂).



Comme tout être vivant, son stockage doit faire l'objet d'un soin particulier, au maximum 10°C.

Adjonctions possibles

5. Lait, bière... : Le liquide (eau) peut être remplacé en partie ou totalement par du lait, très courant, ou par d'autres liquides plus originaux (bière, cidre, moût...). Ex: Pain "paysan".

6. Beurre ou matière grasse végétale : Son adjonction va améliorer sa conservation, affiner la croûte, rendre la porosité de la mie plus fine. Un arôme et une odeur typiques s'y dégagent. Ex: Petit pain.

Plutôt beurre ou margarine ? L'éternelle question...

Le beurre est un plus plus onéreux et plus noble. Son point de fusion est d'env. 30°C, donc il fondra facilement en bouche. Son goût est très apprécié !

La margarine, au point de vue nutritionnel, sera d'un meilleur apport. Sa digestibilité est reconnue.

7. Sucre : En plus d'apporter un goût sucré, il rendra aussi la mie plus humide et favorisera la coloration de la croûte lors de la cuisson. Ex: Petit pain sucré.

8. Œuf : Ajouter dans une pâte briochée, l'œuf améliore l'émulsion grâce à sa lécithine, donnera une couleur jaune et modifiera positivement le goût... par contre, il assèche le produit fini. La mie se remarque par une porosité aérée et grossière. Ex: Brioche.

9. Fruits à coque (noix, noisettes, amandes...) ou fruits secs : Lors de la confection de spécialités (Gougelhopf alsacien ou Panettone), ces fruits permettent au boulanger d'imaginer de nouveaux pains.

10. Olives, légumes, viandes, épices, thé vert... : Aucune limite à la créativité !!!

11. Améliorants : Il est possible d'ajouter du malt (sucre obtenu lors de la germination d'orge ou de blé) pour favoriser la fermentation d'une farine pauvre en enzymes telle une farine fleur. Il existe aussi des levains séchés qui remplacent son long processus de fabrication. L'acide ascorbique ou du jus de citron renforcera le gluten et rendra la pâte plus coriace... mais en fragilisera son élasticité.