

# Le Consommateur d'Alsace

N° 228 - Mai / Juin 2016

## À LA UNE

**PAINS ARTISANAUX, INDUSTRIELS, LES MIX, FAIRE SON PAIN, QUELS PAINS AVEC QUELS FROMAGES...**

## SANTÉ

**COSMÉTIQUES ET EFFETS INDÉSIRABLES**



## PRATIQUE

**AU RESTAURANT, DEMANDEZ LE "SAC GOURMET"!**



# Pain, que mangez-vous vraiment au quotidien



ISSN : 0182 - 7707

**PROTHÈSES DENTAIRES COMMENT SAVOIR D'OU ELLES VIENNENT ?**



**FOURNISSEURS D'ÉNERGIE BIEN CHOISIR SON CONTRAT**



CHAMBRE DE CONSOMMATION



R 28506 - 228 - F: 3,10 €



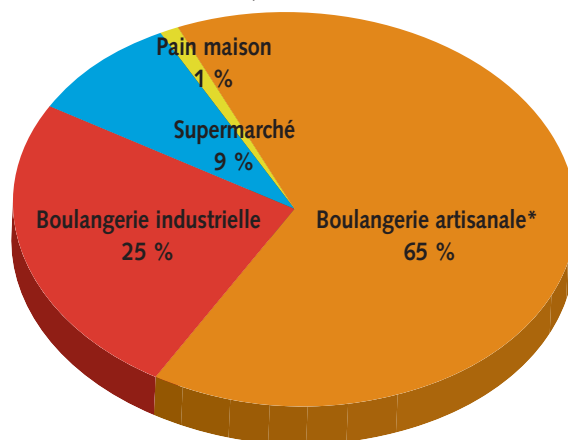
3 782850 603101

# Pain... que mangez-vous vraiment au quotidien

Même si sa consommation est à la baisse, le pain est l'un des rares produits alimentaires que l'on achète quasi quotidiennement. Oui, mais voilà, tous les pains ne se valent pas. Franchise, dépôt de pain, boulangerie..., les établissements qui fabriquent 100 % de leurs produits ne sont pas aussi nombreux qu'on le pense. Enquête dans un marché où chaque consommateur qui franchit la porte de son boulanger dépense au moins un euro ou presque !

Le pain est un symbole. Quasiment tout le monde en consomme et a quelque chose à en dire. Il est un point de repère pour tout consommateur qui connaît son prix ! Mais c'est aussi un énorme marché. Rien que sur la baguette, qui est le pain le plus vendu chez nous, le chiffre a de quoi donner le tournis. Chaque année en France, 6 milliards de baguettes sont produites. Et pourtant, au fil du temps, la consommation de pain n'a cessé de décroître. Selon la *Fédération des entreprises de boulangerie-pâtisserie françaises*, en 1950, chaque habitant consommait 325 g de pain par jour. Aujourd'hui, ce chiffre est descendu à 130 g. Conséquences, bon nombre de boulangeries ont mis la clef sous la porte. En l'espace de 40 ans, 40 % d'entre elles ont fermé. Malgré cela, 9 Français sur 10 achètent tous les jours du pain. L'artisan-boulangier n'est donc plus le seul à en vendre. La manière dont on le consomme a également changé. Il y a une trentaine d'années, c'était un "ustensile" du repas. Il servait à pousser les ingrédients sur la fourchette. Aujourd'hui, c'est un aliment en tant que tel. On l'accommode en fonction du menu. Dès lors, l'offre s'est étoffée et la demande aussi. Ainsi, le consommateur recherche un pain spécifique pour telle ou telle occasion, en fonction de

D'OU VIENT LE PAIN QUE CONSOMMATEUR ACHÈTE ?



ce qu'il désire manger. La liste des pains spéciaux est impressionnante. Des pains dont la farine est déjà toute prête. Appelée "mix", cette préparation est ensuite panifiée (transformation de la farine en pain) par l'artisan-boulangier.

Et puis, il faut savoir qu'un quart des consommateurs mange quotidiennement du pain issu d'une boulangerie industrielle. Et cela, sans toujours s'en rendre toujours compte. Et pourtant, les méthodes de fabrication sont telles que la qualité s'en ressent forcément. Mais il semblerait que le palais de ceux qui l'achètent s'en accommode. Voyage dans l'arrière-boutique d'un métier... ♦

\*Source: INSEE et Confédération nationale de la boulangerie

## Pour aller plus loin

### BOULANGERIE EN ALSACE, ÉTAT DES LIEUX !



L'Alsace compte 849\* entreprises arborant l'appellation "Boulangerie". En l'espace de trois ans, 124 boulangeries ont fermé dans notre région puisqu'en 2013, on en comptait 973 !

A ce nombre, s'ajoutent 224 établissements secondaires (208 en 2013) qui sont de simples dépôts de pain sans fournil. En théorie, ces derniers ne doivent pas adopter l'appellation "boulangerie". En pratique, ce n'est pas toujours le cas.

\*Source: Chambre des métiers au 1<sup>er</sup> janvier 2016

Chez le boulanger

# Baguettes et autres pains

Les consommateurs continuent d'acheter majoritairement leur pain quotidien chez le boulanger. La dénomination de ce type de commerce est très encadrée ; du moins pour le pain. Pour les viennoiseries et pâtisseries, aucune réglementation n'existe. Autrement dit, en théorie, on peut également trouver des produits industriels chez un artisan-boulangier !

## Pour aller plus loin

BRETZELS... AUX ABONNÉS ABSENTS OU PRESQUE



Moins de 10 % des bretzels sont fabriqués de façon artisanale. Long à façonner, son goût si spécifique est obtenu suite à son trempage dans de l'hydroxyde de sodium, appelé également "soude caustique". Les boulangers accusent ce dernier d'être très corrosif pour le sol de leur four. Ils ont donc majoritairement décidé de ne pas le confectionner. Celui qui se charge de les faire, c'est l'industriel.

En Alsace, l'entreprise Argru, basée à Kraft, produit chaque jour près d'un million de pièces différentes de pâte: bretzels, beignets, pains, petits pains, viennoiseries et pâtisseries. Concernant les bretzels, ils arrivent congelés, déjà confectionnés et trempés. Il ne reste au boulanger plus qu'à les saler et à les mettre au four. Ils ne sont pas forcément au beurre. Argru livre les boulangers, mais aussi la grande distribution. D'autres acteurs alsaciens, tels Poulailon, Bretschelle, Burgard... ont également investi ce marché en livrant des bretzels.

La loi est sans ambiguïté. Selon l'art. L121-80 du code de la consommation (créé par la loi n°98-405 du 25 mai 1998 - art. 1 JORF 26 mai 1998), ne peuvent utiliser l'appellation de "boulanger" et l'enseigne commerciale de "boulangerie" (ou une dénomination susceptible de porter à confusion) seuls les professionnels assurant:

- le pétrissage de la pâte ;
- sa fermentation ;
- sa mise en forme ;
- la cuisson du pain sur le lieu de vente.

Autre point important, les produits ne peuvent (à aucun stade de la production ou de la vente) être surgelés ou congelés.

Avant de commencer l'exploitation de son commerce, le professionnel a l'obligation de suivre un stage de préparation à l'installation. Une déclaration d'ouverture (auprès de la DDPP, Direction départementale de la protection des populations, qui contrôle sur place les installations) est obligatoire. Le boulanger traditionnel s'enregistre au registre des entreprises (pour les départements 67, 68 et 57). Par contre, le professionnel qui exploite un terminal de cuisson (donc qui ne peut utiliser l'appellation "boulangerie") s'inscrit auprès de la Chambre de commerce et de l'industrie.

### BAGUETTES, PAINS SPÉCIAUX...

C'est le décret "pain" du 13 septembre 1993 qui décrit la composition du pain de tradition française ainsi que le pain au levain.

Le pain de tradition française est fabriqué à partir d'un mélange de farine de blé (sans additif), d'eau potable, de sel de cuisine, de levure ou de levain. A ces ingrédients, le boulanger peut ajouter de la farine de fève (2 %), de soja (0,5 %), de malt de blé (0,3 %), d'amylases fongiques et de gluten. Par contre, l'emploi d'acide ascorbique (vitamine c), servant à donner un peu plus de tonus à la farine, est interdit.

Concernant le pain au levain, il doit être préparé à partir d'un levain défini comme une pâte composée de farine de blé ou de seigle, d'eau potable, éventuellement additionnée de sel, et soumise à une fermentation naturelle.


Les pains spéciaux: outre les ingrédients classiques du pain, leur composition est faite de matières grasses, sucrantes, de produits laitiers. Des additifs sont autorisés et/ou des farines d'autres céréales (épeautre, maïs) ou des mélanges de céréales et graines (pain aux 5 céréales et graines...).


### PAINS SPÉCIAUX RÉALISÉS À PARTIR DE MIX

Beaucoup de consommateurs l'ignorent, mais la plupart des pains spéciaux sont réalisés à partir de "mix" tout prêts. Alain Suhr, maître boulanger à la Maison du pain à Sélestat, n'y voit d'ailleurs aucun inconvénient: « Certaines farines sont difficilement panifiables, comme la farine de maïs. Pour faire un pain au maïs, il faut mélanger plusieurs farines : farine de maïs, farine de blé... Ce qui représente beaucoup de temps pour l'artisan-boulangier. Le meunier compose donc un "mix" qui correspond à une préparation toute prête. Ce qui assure au boulanger un gain de temps et une qualité constante. Bien entendu, ce mix est ensuite panifié par le boulanger. » Autrement dit, une boulangerie proposant des pains faits uniquement à partir de mix ne perd pas pour autant son titre dès lors que le boulanger pétrit, façonne et cuit sur place. Il existe des mix prêts à l'emploi et d'autres qui ne servent que de base et doivent ensuite être mélangés à une autre farine. A moins de limiter son offre, tous les boulangers utilisent des mix. Cette pratique est admise et les boulangers en parlent sans retenue. Car au final, ils panifient bien leurs pains spéciaux sur place. Pour autant, le consommateur pense souvent que leur boulanger réalise lui-même le mélange. Ce qui n'est, à quelques exceptions près, jamais le cas. ♦




## Quels pains avec quels fromages ?

 **Pain de tradition française:** farine de blé (sans additif), eau potable, sel de cuisine, levure ou levain. Pas d'acide ascorbique (vitamine c) servant à donner un peu plus de tonus à la farine. Camembert (pâte molle à croûte fleurie), Brie et Chaource. On peut saupoudrer le pain et le fromage de graines (sésames, pavot, tournesol, lin...).


 **Pain au levain:** préparé à partir d'un levain défini comme une pâte composée de farine de blé ou de seigle, d'eau potable, éventuellement de sel et soumise à une fermentation naturelle. Généralement, on a coutume de dire que les fromages plus forts en bouche (Cheddar extra-fort, Miranda, Ermite) s'accrochent très bien avec le pain au levain.

 **Pain complet:** farine complète ou intégrale issue du grain de blé entier, y compris le germe et l'enveloppe (farine de type 150).


Les fromages à pâte molle et croûte moisie (camembert, coulommiers, Saint-Marcellin, brie), les fromages de chèvre tout comme les fromages frais (fromage blanc, à la crème ou petit-suisse) se marient bien avec ce type de pain.

 **Pain de campagne:** constitué de farine de blé et/ou de seigle. Saveur légèrement acidulée. Longue conservation.

Beaucoup de fromages se dégustent avec ce pain ; c'est le cas du fromage frais ou fromages puissants comme le Maroilles ou le Munster. Ses grandes tranches permettent des variations chaudes comme le croque-monsieur.

 **Pain de seigle :** contient 2/3 de farine de seigle et 1/3 de farine de blé. Utilisée seule, la farine de seigle est difficilement panifiable, c'est pourquoi elle est toujours associée à la farine de blé qui permet un pain bien levé/alvéolé. Le pain au seigle contient au moins 10 % de farine de seigle.

Généralement réservé aux fruits de mer, le pain de seigle s'accroche avec tous les fromages bleus (fourme d'Ambert, bleu du vercors...) tout comme avec les fromages d'Auvergne (Cantal, Salers et Saint Nectaire).

 **Pains aux céréales:** pains spéciaux composés à partir de farine de blé à laquelle sont ajoutées des céréales (épeautre, maïs, millet, avoine,...) et/ou des graines (lin, pavot, tournesol...). On peut également trouver des pains aux fruits (abricots, figues).

Les pains spéciaux aux fruits, plus sucrés, prennent toute leur valeur avec des fromages puissants comme l'Époisse. Ils adoucissent les fromages à pâte persillée. Par nature, les pains aux oléagineux (noix, noisettes ou amandes) ont une touche craquante et un plus de saveur. Ils peuvent être dégustés avec le Comté, le Beaufort et avec toutes les tommes, déjà riches de saveurs noisettées. Les pains aux olives et les fromages frais fleurissent très bien ensemble ; même chose avec le Saint-Marcellin, le Saint-Félicien ou de petits fromages de chèvre.



L'harmonie des fromages, des pains et des vins - Marcel Ehrhard - Carré blanc éditions (2014) - 25 €

## Bon à savoir

VIENNOISERIES, PÂTISSERIES, PAS DE RÉGLEMENTATION



Outre le pain, dans leur grande majorité, les boulangers vendent également des viennoiseries et des pâtisseries. Aucune réglementation n'existant, dans l'absolu, un boulanger qui fabrique son pain et qui achète tout le reste (viennoiserie, pâtisseries...) chez un industriel peut afficher sur son enseigne l'appellation "Boulangerie" ou "Boulangerie artisanale".

Les associations de consommateurs demandent depuis des années que la loi change afin d'offrir plus de transparence. En l'absence de toute réglementation, c'est le doute qui subsiste. Est-ce que votre boulanger confectionne la totalité de ses viennoiseries et pâtisseries ? En 2013, la Confédération nationale de la boulangerie et boulangerie-pâtisserie demandait à ses adhérents faisant leurs viennoiseries de mettre dans leur boutique une affiche (voir illustration plus haut) montrant leur engagement dans le fait maison.

Bien entendu, les boulangers alsaciens ont été sollicités pour participer à cette opération. Trois ans plus tard, sur un peu plus de 800 artisans-boulangers (chiffre hors dépôts de pain) répertoriés dans la région, seuls 90 ont répondu présent!

Pour aller plus loin



FARINE D'ALSACE, LA FILIÈRE ALSÉPI

Créée en 2000, la marque régionale Alsépi fait la promotion des filières alsaciennes de blés cultivés et sélectionnés en Alsace. La démarche repose donc sur un contrat de culture avec les céréaliers alsaciens. Le blé est produit en Alsace, sur des variétés sélectionnées, avec une logique artisanale. Mais plus de 15 ans après son lancement, le constat est mitigé. Très peu de boulangers ont adhéré à la charte. En cinq ans, certains se sont même retirés. Aujourd'hui, ils ne sont plus que 16, tous situés dans le Bas-Rhin. Le succès n'est donc pas au rendez-vous. Et c'est bien dommage car la démarche privilégie la filière alsacienne. Alors comment expliquer ce manque d'implication des artisans-boulangers de la région ? Il faut savoir que ce type de démarche a une incidence sur le prix du kilo de farine, entre 15 % et 20 % de plus. Ce surcoût sert, par exemple, à financer les contrôles des organismes certifiant l'application de la charte (blé d'origine alsacienne...). Certains artisans-boulangers ont préféré travailler avec des filières nationales, comme Banette, Baguépi, pour un coût un peu plus élevé, mais qui offrent une plus grande visibilité (assistance commerciale, campagnes nationales de publicité...). Il reste donc du "pain sur la planche" aux promoteurs d'Alsépi pour relancer la marque. Mais en auront-ils les moyens ?

Pain en hyper, sandwicherie, point chaud, hôtel...

# Comment est-il fait ?

Hormis le pain que l'on achète chez son artisan-boulangier, les sources d'approvisionnement où l'on peut en consommer sont nombreuses. Mais d'où provient-il ? Où est-il et comment est-il fabriqué ?

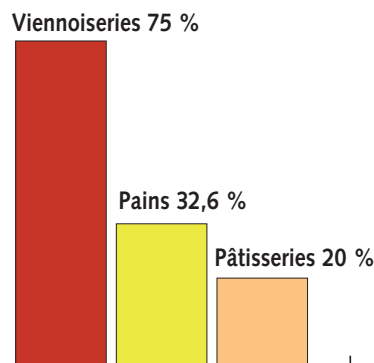


Le segment de la boulangerie, viennoiserie et pâtisserie (BVP) industrielle est en pleine croissance. En France, ce secteur rassemble 240 entreprises et emploie plus de 35 000 salariés\*. Certes, si le nombre d'acteurs est si important, c'est parce qu'il est relativement peu concentré. En effet, ces sociétés se répartissent entre les généralistes, spécialistes du frais ou du surgelé, du préemballé en viennoiserie ou en pâtisserie... En scrutant les chiffres, on s'aperçoit qu'un tiers du pain et un cinquième de la pâtisserie sont industriels. Avec trois viennoiseries sur quatre issues de fours industriels, quasiment tout le monde a déjà mangé au moins une fois dans sa vie un croissant façonné dans des machines (voir schéma ci-contre).

DE MULTIPLES POINTS DE VENTE

Bien évidemment, les hypermarchés ont compris que le rayon "boulangerie-pâtisserie" attirait un grand nombre de clients. Et beaucoup d'entre eux ont intégré une vraie boulangerie. Autrement dit, le pain est fabriqué sur place. Dans une enquête menée par QualiQuant, et publiée en février dernier, la perception des clients lorsqu'ils se trouvent devant le rayon pain est analysée : "La boulangerie intégrée en GMS (NDLR : "grande et moyenne surface") est plébiscitée. Les consommateurs voient du personnel qui s'active et cuit sur place, gage de fraîcheur et de crédibilité. Ils y trouvent un triptyque "praticité/prix/goût" qui challenge la boulangerie traditionnelle." La partie est loin d'être gagnée pour les artisans-boulangers qui doivent faire face à de plus en plus de concurrence. A en croire l'enquête de QualiQuant, la clientèle tend à délaisser la boulangerie parce qu'elle trouve que le pain proposé par les GMS est d'aussi bonne qualité. Une chose

PARTS DE MARCHÉ DES INDUSTRIELS\*



Ces pourcentages concernent les boulangeries, grandes et moyennes surfaces, points chauds, sandwicheries, hôtels...

est sûre, on achète du pain ailleurs qu'en boulangerie, qu'elle soit artisanale ou intégrée dans un hypermarché. Les points chauds, que l'on trouve dans les supermarchés, mais aussi les sandwicheries, hôtels, chaînes hôtelières, stations-service, restaurants... sont autant de lieux où l'on consomme du pain et des viennoiseries. C'est ici que les industriels interviennent massivement. Le chiffre d'affaires du secteur a dépassé les 6 milliards d'euros\* (2012), dont 13 % à l'exportation. Entre les réseaux de boulangerie (Paul, La Mie câline...), et les terminaux de cuisson, on compte plus de 3 500 points de vente pour un chiffre d'affaires global d'un milliard d'euros. Très souvent, les pains, tout comme les viennoiseries, sont livrés précuits surgelés. Problème, on ne sait pas d'où ils viennent, comment ils ont été fabriqués et dans quelles conditions ? Un secret de fabrication bien gardé par les industriels qui préfèrent ne pas trop communiquer sur le sujet. On peut deviner pourquoi... ♦

\*Source: Fédération des entreprises de boulangerie-pâtisserie françaises (chiffres publiés en 2014)



## Bon à savoir

### INDICE GLYCÉMIQUE PEU ÉLEVÉ VEUT-IL DIRE QUALITÉ ?

L'indice glycémique, c'est la vitesse à laquelle l'organisme absorbe le sucre dans le sang. Une étude, financée par "Pains et tradition" (lire p. 16), a démarré en 2015 à l'ADRIA Lorraine, un centre d'expertise agroalimentaire, et dans une unité de l'université de Nancy. Selon les premiers résultats de cette étude, qui n'a pas encore été publiée, il semblerait que les pains fabriqués selon les méthodes industrielles (mal fermentés et déséquilibrés dans leur rapport "eau farine") auraient un indice glycémique de moitié supérieur à des pains fabriqués avec des méthodes traditionnelles. Les résultats définitifs devraient être rendus courant 2016.

## Pain, croissant, pain au chocolat industriels

Quand ils parlent de la fabrication de pains issus de l'industrie, certains artisans-boulangers aiment parler de "pains morts". Par opposition, à un "pain vivant", issu d'un *process* de fabrication bien particulier.

**L'hydratation:** environ 70 % d'eau chez un artisan contre 50 % en industrie. Une pâte trop humide a du mal à "passer" dans les machines.

**Le pétrissage:** en industrie, la "sur oxygénation" de la pâte est liée au "sur pétrissage".

**La fermentation:** en fabrication traditionnelle, le boulanger fait fermenter la pâte entre 6 et 8 heures. Dans l'industrie, le temps de fermenta-

tion dépasse rarement l'heure. La durée de fermentation a une énorme influence sur le goût. L'acidité sera différente tout comme les saveurs et le temps de conservation. La levure est un micro-organisme vivant qui se développe. Plus elle a de temps, plus on trouvera de saveurs.

**Les dosages de levure:** pour accélérer la fermentation, un industriel peut utiliser jusqu'à 5 % de levure contre 2 % à 3 % pour un artisan. Certains "descendent" même bien en dessous (0,2 % et 0,4 %). En sachant que dès que la fermentation est accélérée, la pâte n'est, en quelque sorte, pas mûre.

### Caractéristiques du pain industriel



- la croûte est très fine et s'écaille très facilement ;
- si on tranche le pain, la mie est blanche (aspect lié à la sur "oxygénation"), fine, sèche, avec un aspect "éponge" avec comme conséquences que le pain sèche assez rapidement (après deux ou trois heures) ou au contraire, ramollit complètement ;
- les alvéoles ont tendance à disparaître (mie uniforme). Mais ce n'est pas toujours vrai car avec certains enzymes, il devient possible d'obtenir des alvéoles ;
- peu de goût, peu de craquement, impression de mâcher une pâte sans saveurs ;
- se conserve mal (le pain durcit).

### Caractéristiques du pain artisanal



- la croûte est croustillante (elle garde cette caractéristique durant 5 à 6 heures minimum) ;
- la mie est de couleur crème ; elle a un aspect "gras" (humide) avec des alvéoles "luisantes" issues d'une fermentation aboutie ;
- odeur avec des arômes de "beurre noisette" alors qu'il n'en possède pas ;
- il craque sous la dent ;
- bonne conservation (le lendemain, il commence seulement à sécher).

### Croissant et pain au chocolat industriels



- leur aspect est identique (même poids, même façonnage) ;
- ils font peu de miettes ;
- pour une question de coût, ils sont à la margarine (ou avec du beurre de piètre qualité) ;
- ils se conservent mal.

### Croissant et pain au chocolat artisanaux

- moelleux à cœur et croustillant à l'extérieur ;
- fait beaucoup de miettes ;
- au beurre (fond dans la bouche) ;
- meilleure conservation.



- 1 - Pain issu d'un artisan-boulangier (1 €)
- 2 - Pain issu d'un artisan-boulangier (1 €)
- 3 - Pain issu d'un hypermarché (0,98 €)
- 4 - Pain issu d'un hypermarché (0,48 €)
- 5 - Pain issu d'un hard discounter (0,35 €)

Trucs et astuces de boulanger

# Le pain maison

Depuis quelques années, les machines à pain connaissent un succès grandissant. Cet engouement montre que les consommateurs ont de plus en plus la volonté de faire leur pain. Certains boulangers, à l'instar des chefs cuisiniers, organisent même des ateliers pour apprendre à le faire soi-même et sans machine. Nous sommes allés à la rencontre de l'un d'entre-eux.

## Pour aller plus loin

### FERMENTATION DE LA PÂTE (TEMPS DE POUSSE)

Dans le pain, l'un des facteurs de qualité est le temps de fermentation de la pâte.

Lorsqu'on utilise une machine à pain, le temps de "pousse", autrement dit le temps pendant lequel la pâte "repose" (fermente), est assez court (entre 1 heure à 2 heures, selon le programme). Ce qui est bien dommage car plus la durée de fermentation est longue, plus les arômes se développent. Lorsqu'on fait son pain soi-même, il est donc indispensable d'avoir un temps de pousse assez long. En fait, la fermentation s'opère en deux temps :

après le pétrissage et après la mise en forme. Après le pétrissage, la pâte repose entre 2 heures et 5 heures. Une fois cette première étape passée, il ne reste plus qu'à façonner

la pâte, donc lui donner la forme voulue. Une fois formé, le pain doit une nouvelle fois reposer à l'air ambiant, entre 2 et 3 heures. Juste avant de l'enfourner, le pain est scarifié, autrement dit, il faut lui donner "le coup de lame" à l'aide d'un rasoir (voir illustration ci-dessus). Outre l'aspect esthétique, la scarification améliore le développement de la pâte pendant les premières minutes de cuisson.



**S**elon *consoglobe*, il se vendrait en France plus de 900 000 machines à pain par an. Le nombre a de quoi surprendre. Certains artisans-boulangers se sont même lancés dans des ateliers dans lesquels les participants apprennent à fabriquer leur pain. A Strasbourg, l'un d'entre-eux affiche complet tous les samedis après-midi. Outre les aspects propres à sa confection, de nombreux trucs et astuces sont donnés pour apprendre à la cuire, à le conserver le mieux possible afin qu'il ne sèche pas.

### DU PAIN PRESQUE COMME CHEZ LE BOULANGER

Malgré son jeune âge, 33 ans, Jonathan Miquel exerce son métier de boulanger depuis 15 ans déjà. Avant d'ouvrir en novembre dernier sa boulangerie à Strasbourg, *La Bäckerstüb*, il a travaillé dans plusieurs établissements, dont le palace cinq étoiles parisien, *Plaza Athénée*. Chez lui, pas plus de sept sortes de pains différents. Tout est fabriqué sur place et tout est bio : le pain, les viennoiseries et même les bretzels!

Aussi étonnant que cela puisse paraître, alors qu'il vend du pain, tous les samedis après-midi, il organise des ateliers dans lesquels les participants apprennent à faire eux-mêmes leur pain. « L'idée, explique Jonathan Miquel, est à vocation pédagogique. Faire son pain chez soi n'est pas un geste spontané comme en pâtisserie. Cela doit être un loisir et une activité que l'on fait de façon occasionnelle. Outre les clefs que je donne pour faire du bon pain, et ce n'est pas si facile que ça, cela me permet aussi d'expliquer ce qu'est un boulanger. » Une fois sortis de cet atelier de deux heures, les participants ont une autre idée de ce métier. Reste à savoir s'il est possible de faire chez soi un pain aussi bon que celui du boulanger ? « Quasiement, répond Jonathan Miquel. Certes, on ne peut

pas faire exactement le même pain. Le four est différent et le pétrissage à la main a une incidence sur le développement de la pâte et des alvéoles de la mie. Mais il sera tout de même très bon. »

Ce qui pousse les participants à suivre ces ateliers tient, paraît-il, au regard que l'on porte sur un pain fait par soi : « Quand vous passez deux heures à faire votre pain, continue Jonathan Miquel, celui-ci a une histoire. Lors des ateliers, alors que tout le monde a la même recette, les mêmes ingrédients et le façonne au même endroit avec le même four, chaque pain est différent ! C'est donc une histoire personnelle, entre la matière, la pâte et celui qui la pétrit. » Concerant les machines à pain, elles font très bien leur travail, « Sauf, prévient Jonathan Miquel, que l'on perd tout le côté sensibilité et tout le plaisir que l'on a à faire son pain tout seul ! Autre aspect très important, le temps de fermentation qui n'est pas suffisant » (lire colonne de gauche "Fermentation de la pâte/temps de pousse").

Les participants, à l'instar de Laurent, viennent à ces ateliers parce qu'ils ont envie de progresser : « J'aime beaucoup le pain et j'en fais à la maison. Mais il est relativement compact et il a peu d'alvéoles dans la mie. Donc, je compte sur cet atelier pour améliorer ma technique. » On vient aussi en couple à ces après-midis. C'est le cas de Caroline et Rémi : « Je suis meunier, explique ce dernier, et j'ai envie de savoir comment se travaillent les farines que je vends à mes clients. Et puis, à titre personnel, j'ai toujours des restes de farine. Je peux donc en faire quelque chose ! » Même si les femmes restent encore majoritaires, les hommes sont de plus en plus nombreux à vouloir apprendre à faire leur pain eux-mêmes. Il paraît qu'une fois que l'on connaît tout le processus de fabrication, rien n'est plus pareil ! ♦

## Pétrissage, fermentation, cuisson et conservation...

Jonathan Miquel est artisan-boulangier. Il nous livre ses astuces pour faire un bon pain chez soi.

**Pain blanc d'environ 700 grammes (boule)**

### Ingrédients

- 500 g de farine type 65 (plus le type est élevé, plus la farine est complète). On peut utiliser soit de la farine de blé, soit de la farine d'épeautre ;
- entre 300 g et 350 g d'eau tiède ;
- 9 g de sel fin ;
- entre 10 g et 15 g de levure.

**Bon à savoir: 500 g de farine donnent environ 800 g de pâte. Lors de la cuisson, environ 20 % du poids sont perdus, ce qui fait un pain cuit d'environ 700 g.**

### Pétrissage

Mélangez tous les ingrédients dans un récipient suffisamment grand durant une quinzaine de minutes. Une fois le pétrissage terminé, la pâte doit être souple et élastique. Le pétrissage a une incidence sur la température de cette dernière. A la fin de celui-ci, la pâte n'est jamais froide (la température idéale se situe entre 23° et 25°).

### La fermentation

La qualité d'un pain commence par son temps de fermentation. En ralentissant celui-ci, vous obtiendrez beaucoup plus d'arômes et de goût. Laissez reposer la pâte dans le récipient à température ambiante, entre 2 et 5 heures, à l'abri des courants d'air. Recouvrez le récipient d'un torchon.

### Le façonnage

Aplatissez la pâte avec vos mains et donnez-lui la forme souhaitée. Laissez-là à nouveau lever (toujours à température ambiante) pendant une à trois heures.

### Cuisson

Contrairement au four des professionnels, les fours "domestiques" montent moins en température. Mais il existe une astuce pour contourner cet écueil. En effet, plus un pain est gros, plus le temps de cuisson est long et plus la température peut être basse. En optant pour un pain d'environ 700 g, la température peut être moins élevée. Par contre, le temps de cuisson sera plus long.

- Préchauffage du four: 240° ;
- temps de cuisson: environ 40 minutes.

Si vous préférez façonner votre pâte en baguettes plutôt qu'en boule:

- préchauffage du four à 220° ;
- temps de cuisson, entre 20 et 25 minutes.

Avant d'enfourner la pâte, scarifiez le pain à l'aide d'une lame de rasoir (entre 3 mm et 5 mm).

**Bon à savoir: juste après avoir enfourné, et avant de refermer la porte du four, pulvérisez de l'eau à l'intérieur du four (l'eau peut atteindre le**



Jonathan Miquel, artisan-boulangier

pain, ce n'est pas important). Cela favorise un bon développement de la pâte et cela donne un côté doré au pain.

Une fois le pain cuit, laissez-le refroidir, en dehors du four, sur une grille. Le pain consommé tiède, certes, c'est bon, mais c'est moins digeste. Et surtout, les arômes sont moins présents.

### Conservation

Cela dépend du type de pain. Le pain au levain se conserve mieux (deux ou trois jours) que le pain à la levure (pain blanc), en sachant que plus le pain est petit, plus il a tendance à sécher vite.

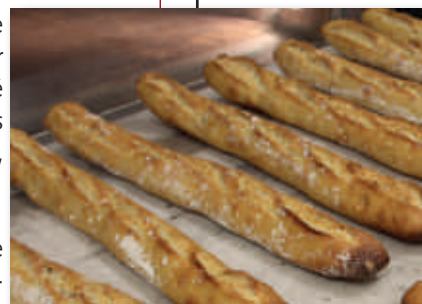
**La mie:** plus la pâte est humide, moins la mie est sèche et plus le temps de conservation sera long. Mais attention, un pain très humide est difficile à travailler. Il faut donc trouver le bon compromis.

**La croûte:** le temps de fermentation a une incidence sur la croûte. Plus il est court, plus la croûte est fine. Et une croûte fine favorise le séchage du pain.

**Bon à savoir: ne jamais conserver du pain au réfrigérateur car sa température (entre 2° et 6°) favorise le rassissement.**

Le mieux est de le conserver à température ambiante. Dans le four (éteint), c'est l'idéal car un four est hermétique (les courants d'air favorisent le dessèchement du pain).

Vous pouvez enfermer le pain dans un sac en papier ou en tissu et le placer dans un four (éteint). Un torchon peut convenir dès lors qu'il est bien propre. On peut également utiliser une boîte à pain, de préférence en bois. ♦



## Bon à savoir

LES ATELIERS À LA BÄCKERSTUB DU SAMEDI APRÈS-MIDI!



A La Bäckerstub, les ateliers ont toujours lieu les samedis après-midi. D'une durée de deux heures, on y apprend à faire son pain au levain. Deux niveaux sont proposés: débutant et approfondissement (prix 60 €). On

repart avec une boule et une baguette au levain. On peut également apprendre à faire ses croissants, sa pizza, à créer son propre levain ainsi que la technique de façonnage et du pétrissage de la pâte. Participer à ces derniers ateliers coûte entre 15 € et 30 €.

Pour en savoir plus:

La Bäckerstub

2 place Clément - Strasbourg

Tél. 09 83 64 01 34

<http://labackerstub.wix.com/labackerstub>

[contact@labackerstub.fr](mailto:contact@labackerstub.fr)

### FABRICATION DU PAIN, LES QUATRE ÉTAPES IMPORTANTES DU BOULANGER



#### Le pointage

Première fermentation, le pointage se situe entre la fin du pétrissage et le début de la division. Il sert à donner de la force à la pâte et permet le développement des arômes. La pâte pointe dans la cuve du pétrin, puis dans des bacs.



#### La division et la détente

Une fois le pointage terminé, la pâte est divisée en pâtons. Ensuite, le boulanger boule les pâtons pour donner plus de ténacité à la pâte et faciliter le façonnage. On effectue ces opérations dans une diviseuse. Les pâtons sont ensuite "mis au repos" (phase de détente). En principe, on utilise une chambre de repos.



#### Le façonnage

Cette étape donne la forme définitive au pain, soit à la main, soit à l'aide de machines. Les façonneuses sont horizontales ou obliques. A l'intérieur, la pâte est laminée, enroulée puis allongée.



#### L'apprêt

Dernière étape de la fermentation avant la mise au four, l'apprêt donne le volume au pain. Il doit se faire dans de bonnes conditions de température et d'hygrométrie. Le temps de l'apprêt dépend de la température, de la dose de levure, de la méthode de pétrissage et du temps de pointage.



Rencontre avec Jean Kircher

# "Le métier a changé"

## Bon à savoir

"PAINS ET TRADITION", FAIRE BEAUCOUP ET BON !



© Pains et tradition

Né à Colmar, Jean Kircher, petit-fils et fils de meunier, a créé "Pains et tradition" en 1999. Au début, ce n'était qu'une petite boulangerie de village située à côté d'Ar-

lon, en Belgique. De deux personnes, la société a très vite grandi. En 2008, il installe sa production en France, à Mont-Saint-Martin (54), et ouvre un deuxième site en 2012, au Luxembourg.

Côté alsacien, il exploite le moulin d'Ebersheim (67) dans lequel il fabrique ses farines (2 000 tonnes/an dont 1 000 tonnes bio) et qui est également un point de vente ouvert au public\*. Aujourd'hui, 110 personnes travaillent sur les trois sites (3 x 8 heures et 6,5 jours/semaine). Si l'entreprise a une capacité de production industrielle, sa particularité réside dans son mode de fabrication qui, lui, est resté artisanal: son pain fermente entre 6 et 8 heures, sans passer par la chambre froide qui altère le goût !

Avec un coût de revient assez élevé, et une marge faible, le prix de la baguette, 1 €, est celui d'un artisan. La viabilité de l'entreprise est liée aux quantités d'unités vendues: 25 millions de pains sortent tous les ans de ses fours (12 millions d'€ de chiffre d'affaires).

Le précuit surgelé est l'une des spécificités de "Pains et tradition" qui évolue sur un marché international: Norvège, Suède, Finlande, Russie, Allemagne, Pays-Bas, Belgique, Luxembourg, Suisse, Autriche, Etats-Unis, Qatar, Japon, Thaïlande... et France. La clientèle est diverse. Restaurants étoilés, hôteliers... et puis, bien entendu, la "belle" grande distribution, comme aime le dire Jean Kircher: « Nous ne travaillons avec aucun groupe français d'hypermarché tout simplement parce que nous sommes dans une logique du toujours moins cher, avec un relationnel "client fournisseur" terriblement dégradé. »

\*Moulin Kircher à Ebersheim

10 quai du moulin - Tél. 03 88 85 71 10

www.moulin-kircher.fr

Selon Jean Kircher, boulanger et meunier, les méthodes de travail actuelles nuisent à la qualité du pain et surtout, respectent de moins en moins la fabrication traditionnelle.

**Qu'est-ce qui a changé ces dernières années ?**

**Jean Kircher:** Les artisans-boulangers se sont laissés entraîner dans une course effrénée à vouloir proposer toujours plus d'assortiments. Pour y arriver, ils ont dû accélérer leur méthode de fabrication. Grâce à certains ajouts, fournis par des sociétés spécialisées, le boulanger n'est plus obligé de commencer à fabriquer son pain dès 22 heures. Sa journée démarre beaucoup plus tard, entre trois et quatre heures du matin. Ce qui porte conséquence sur la qualité car pour faire un pain digne de ce nom, il faut un temps de fermentation compris entre 6 et 8 heures.

**Vous dressez un portrait très pessimiste du monde de la boulangerie ?**

**J.K.:** De véritables artisans-boulangers travaillant dans les règles de l'art, il en reste de moins en moins ! Alors comment le reconnaître ? C'est celui qui a un assortiment de six à sept pains différents. Parce que cela va correspondre à ce qu'il est capable de vraiment fabriquer avec son âme. Quand vous voyez des rayons "inondés" de dizaines de références, je dis, méfiance !

**Le consommateur est très regardant sur le prix ?**

**J.K.:** Le consommateur mange moins de pain et veut le payer le moins cher possible, entre 0,65 € et 0,90 € la baguette. Il a donc obligé l'artisan-boulangier à trouver des méthodes de production lui permettant de tenir ces prix. Ce qui a abouti au triptyque "Toujours plus vite, toujours moins de goût, toujours moins de conservation". Mais cela a également laminé une partie des boulangeries qui ont dû fermer. Car si l'industriel peut tenir de tel coût, c'est grâce à ses méthodes de production qui lui assurent un prix de revient bien moindre. Par contre, pour l'artisan, c'est quasiment mission impossible. Alors s'il s'agit pour lui de transpirer 18 heures par jour en ne gagnant rien, il préfère fermer la boutique.

**La grande distribution a également pris beaucoup de clients aux artisans-boulangers ?**

**J.K.:** Oui. Grâce à ses terminaux de cuisson et à ses ateliers intégrés, elle a su capter une partie de la clientèle ; ça lui évite d'aller chercher le boulanger ! Tout est dit. L'artisan-boulangier a perdu de sa valeur. Le consommateur trouve de moins en moins de raisons d'aller chez lui. Peut-être parce que le pain qu'il propose n'est pas toujours meilleur que celui

des industriels ou des grandes surfaces ?

**Car la grande distribution fabrique aussi son pain ?**

**J.K.:** Il y a beaucoup à dire sur la qualité du pain vendu par la grande distribution.

Ses méthodes ne valent pas mieux que celles de l'industrie. Mais là encore, le consommateur, en voulant avoir tous les matins, dans les rayons, toutes sortes de pains différents, porte sa part de responsabilité. Quel que soit son lieu d'achat, il veut baguettes, pains spéciaux, viennoiseries, pâtisseries... tout ça dès l'ouverture ! C'est impossible. Alors pour y arriver, le boulanger doit recourir à des accélérateurs. Le "toujours plus vite" nuit aux règles de fermentation qui sont indispensables pour faire du bon pain. Autrement dit, même si la grande distribution fabrique bien son pain sur place et même si elle peut, réglementairement, utiliser l'appellation "boulangerie", le process de fabrication s'apparente à celui de l'industrie. En réalité, si la grande distribution fait de la boulangerie, c'est par opportunisme, parce qu'elle sait que c'est un produit de fidélisation. Fermentation insuffisante, mauvais pétrissage, mauvaise hydratation, utilisation des mêmes améliorants, la grande distribution copie la grande industrie. C'est un leurre de penser qu'elle sait faire du bon pain.

**Concernant les mix (mélanges de farine prêts à l'emploi), c'est une étonnante évolution ?**

**J.K.:** En exigeant un grand choix de pains, le consommateur a poussé les boulangers à se décarcasser. Comme il n'a ni la méthode, ni les ingrédients, il achète un produit prêt à l'emploi. Il façonne son pain, le cuit sur place et propose un grand nombre de pains spéciaux où la qualité n'est pas toujours au rendez-vous, tant au niveau "tenu" que "goût". Par contre, le boulanger peut aligner une vingtaine de références de pains différents. Pour moi, il s'agit d'une très mauvaise évolution de notre métier. ♦

