



**Jean Kircher**  
**Pains & Tradition**

# Boulangier et meunier

---





100%  
de qualité sans  
compromis



# Interview de Jean Kircher, boulangier et meunier



*Les nouveaux ateliers de boulangerie de "Pains & Tradition", inaugurés début 2012 à Hautcharage témoignent de la bonne croissance de l'entreprise toujours ouverte à de nouveaux défis. Un bel exemple qui confirme qu'il est possible de concilier modernité et tradition, sans rien sacrifier!*

## Jean Kircher, qu'est-ce qui vous révolte aujourd'hui dans le monde de la boulangerie moderne?

Le mot moderne justement. Depuis quelques décennies, sous ce prétexte de modernité, la majorité des pains vendus dans le commerce ne sont plus pétris par des boulangers, mais dans des usines à pains aux pétrins accueillant d'énormes volumes de pâte. L'automatisation y est poussée au maximum et la contribution de la main de l'homme y est inexistante: la productivité d'abord ; le goût, la saveur sont passés "aux oubliettes"... Le plaisir de bonnes tartines, le parfum d'un bon pain bien fait, tout cela est désormais, pour nombre d'entre nous, un

souvenir et pour les jeunes un mythe, une légende, car peu d'entre eux ont réellement goûté au vrai pain artisanal!

## Que se passe-t-il dans l'industrie du pain?

Dans l'industrie tout doit aller vite. La grande boulangerie a inondé le marché de ses pains bien gonflés et attirants, abusant la confiance des consommateurs qui pensent acheter des pains de qualité traditionnelle. Non seulement, ces pains ont attrapé "la gonflette", tellement leur mie est aérée et légère, mais ils sont de plus farcis d'additifs! Ce qui semble beau n'est pas forcément bon!

## C'est plus grave encore...

Le vrai goût du pain, résultant d'une série de transformations naturelles de la pâte a tout simplement disparu. Plus préoccupant encore: le pain industriel ne nourrit pas bien. En effet, ce sont les indispensables étapes douces de pétrissage, de fermentation lente de la pâte sous l'œil vigilant du boulangier, qui permettent au pain d'être à la fois très digeste et nourrissant. Les pains industriels, malmenés dès le départ, sont trop rapidement assimilés par l'organisme, tels des sucres rapides. Les pains artisanaux sont eux absorbés plus lentement, fournissant une énergie durant plusieurs heures. De plus, ils ne contiennent pas de graisses, pas d'améliorants, pas d'exhausteurs de goût.

## Comment en est-on arrivé là?

Le pain en passant du monde artisanal au mode industriel a pris une mauvaise voie, devenant de plus en plus standardisé, tant par le goût que par les procédés de fabrication. Dans l'industrie du pain, on contrôle totalement la pousse du pain, on l'accélère ou on la ralentit, perturbant ainsi le processus de fermentation naturelle qui est à l'origine des saveurs du pain. Pour compenser, on ajoute des additifs chimiques et/ou des cocktails enzymatiques, on joue avec le feu! C'est comparable au traitement infligé aux camemberts, qui de lait cru sont passés au lait pasteurisé, et qui grâce à l'ajout d'enzymes seront moelleux dès le premier jour de la vente.



## Quelles sont les conséquences de ces mauvaises pratiques?

Aujourd'hui, on affuble le pain de tous les maux. Le froment serait totalement indigeste, voire nocif. Le pain industriel certainement, c'est une des raisons qui m'ont fait réagir et pour lesquelles: "Je défends un pain tel que le préconise le mouvement "Slow Food", auquel j'adhère, autant philosophiquement, que sur le terrain de notre production: j'entends par là, un pain bon, propre et juste!"

## C'est quoi du bon pain?

Une des plus vieilles préparations alimentaires à la composition simple: farine de qualité, eau, levain ou levure, sel. Le bon pain se reconnaît à sa croûte, croustillante, à sa mie grasse, agréable à la mâche, aromatique et aux "bulles" qui témoignent de son harmonieuse fermentation. Cependant, l'élément indispensable à un bon pain est sans nul doute: le savoir-faire du boulangier, autrefois transmis du maître à l'apprenti, de génération en génération, et malheureusement, en passe de s'éteindre.

## Le savoir-faire du boulangier est donc en péril?

Oui, vraiment! C'est si facile de faire du pain avec tous les améliorants et les additifs contenus dans les



farines. Beaucoup de boulangers se sont fait piéger par la multiplicité des pains que souhaite la clientèle aujourd'hui. A vouloir trop faire, ils ont perdu l'essence même du métier. C'est un réel problème. Nous représentons les pays de la gastronomie et en quelques décennies, nous nous sommes laissés abuser par les pratiques industrielles. Savez-vous que dans certaines unités de production, on atteint les 30 000 petits pains à l'heure. Conséquence, les petits boulangers artisanaux ont disparu et avec eux les bonnes pratiques du métier.

### Comment dès lors trouvez-vous des boulangers?

Nous n'en trouvons plus! Sans boulangers sur le marché du travail, nous avons créé notre école de boulangerie. Actuellement, nous avons intégré dans nos équipes des aspirants boulangers que nous formons. C'est un travail de fond, car il faut tout enseigner, montrer, expliquer. Cela implique une grande motivation des candidats qui apprennent, étape après étape, à distinguer le potentiel d'une farine (± forte), à lui apporter la juste hydratation, le pétrissage adapté, la gestion des températures... La pâte est un élément vivant et, dans notre organisation, c'est elle qui donne le tempo. Les boulangers se relayent 24/24h. Aussi, si la pâte n'est pas parvenue à

un degré d'achèvement suffisant, un autre boulanger poursuivra la tâche commencée par son collègue. La pâte dirige le travail et non l'inverse!

### “Aujourd'hui la boulangerie industrielle a fait pencher la balance vers le pire!”

Nous sommes à l'heure de faire des choix, pour notre santé, pour la pérennité des métiers de bouche, pour sauvegarder notre patrimoine alimentaire et une philosophie de vie bonne pour l'homme. Il faut revenir à une alimentation plus simple, rechercher le vrai goût des aliments pour retrouver du plaisir dans les choses simples.

*Je défends un pain tel que le préconise le mouvement "Slow Food", auquel j'adhère, autant philosophiquement, que sur le terrain de notre production: j'entends par là, un pain bon, propre et juste!*

“L'industrie n'a sa place dans notre alimentation au quotidien que par le prix, jamais par la qualité! Cuisinez vous-même et redécouvrez les bons ingrédients. Interrogez-vous constamment sur ce que l'animal a mangé ou comment les fruits, les légumes, les céréales sont produits pour savoir si votre pain, votre viande, votre vin, votre fromage ou votre purée sont respectueux du cycle naturel de la vie ou s'ils sont mécanisés, trafiqués ou améliorés. Il suffit d'ouvrir les yeux, de lire les listes d'ingrédients et de s'informer pour comprendre que le mal est profond...”

ment les fruits, les légumes, les céréales sont produits pour savoir si votre pain, votre viande, votre vin, votre fromage ou votre purée sont respectueux du cycle naturel de la vie ou s'ils sont mécanisés, trafiqués ou améliorés. Il suffit d'ouvrir les yeux, de lire les listes d'ingrédients et de s'informer pour comprendre que le mal est profond...”



www.anneskitchen.lu



## Recette d'Anne's Kitchen Banh Mi – Sandwich Vietnamien

**Préparation: 30 min + 1 h de repos**  
**Pour 2 personnes – Simple**

#### Pour le porc à la citronnelle:

2 bâtons de citronnelle - 1 échalote - 2 gousses d'ail - 2 c. à s. de cassonade - 2 c. à c. sauce soya foncée - 2 c. à c. sauce de poisson thaïlandaise - 1 c. à s. huile de tournesol - 400 g de steak de longue de porc

Mettez tous les ingrédients, sauf la viande, dans un mixeur et hachez finement. Coupez les steaks en tranches d'un ½ cm d'épaisseur et enduisez-les avec ce mélange à la citronnelle. Laissez reposer la viande 1 h à température ambiante.

#### Pour les légumes marinés:

1 carotte - 8 radis - 80 ml de vinaigre de riz - 1½ c. à s. de sucre - 1 c. à s. de sel

Râpez la carotte et les radis. Réchauffez vinaigre, sucre, sel et 80 ml d'eau dans une casserole jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Versez sur les légumes, couvrez et laissez mariner pendant 1 h en dehors du frigo.

#### Pour le sandwich:

1 baguette Pains & Tradition - mayonnaise - sauce sriracha - coriandre

Chauffez une poêle à griller et faites griller les steaks de porc pendant 2-3 minutes de chaque côté. Laissez reposer la viande pendant 5 minutes. Coupez la baguette en deux, puis coupez-la de travers. Mettez de la mayonnaise sur une tranche, répartissez les tranches de steak grillées, puis couvrez de légumes marinés, d'un peu de sauce sriracha et de coriandre.

*Bonne dégustation!*



**Bio baguette blanche**

La pièce  
300 g  
soit 5,7/kg

1,75 € 1,50 €



Mémoisez bien les Food Heroes Cactus présentés toutes les 2 semaines dans votre Cactus News. Un voting public à la fin de l'année déterminera quel est VOTRE Food Hero de l'année 2015!

**Retrouvez tous nos Food Heroes sur [www.cactus.lu](http://www.cactus.lu)**

## Visite du Food Hero



**Jean Kircher**  
vous invite à venir visiter son atelier de production à Bascharage.

Constatez par vos propres yeux la passion de notre “Cactus Food Hero”.

Inscription via notre site [www.cactus.lu](http://www.cactus.lu) (Places limitées)

**Rendez-vous ce samedi, 28 février 2015**  
(durée de la visite ± 2h)

Détails suivront après inscription.