



De la fourche...



...à la baguette



La grande famille des féculents, celle du pain et des céréales

Trois grands groupes composent cette famille :

- **Les céréales** (blé, riz, maïs, orge...), les **aliments issus des céréales** tels que la semoule, le boulghour, les pâtes et **le pain et les produits de panification** (biscottes, pain grillé...).
- **Les légumes secs et les légumineuses** : haricots blancs et rouges, flageolets, fèves, pois chiches, lentilles...
- **Les pommes de terre** (variétés Amandine, Bintje, Charlotte, Bleue d'Auvergne...)

La culture du blé tendre, saison après saison...

Le blé tendre*, cultivé pour faire de la farine « panifiable », est une plante annuelle.

- Semé en octobre/novembre, le blé germe et atteint une dizaine de centimètres (stades de **levée** et **tallage**). Les pousses restent ainsi jusqu'à la fin de l'hiver (« blé d'hiver »). 99 % du blé tendre cultivé en France est du blé d'hiver.
- Semé en avril, il est appelé « blé de printemps ».

Le stade se déroulant de fin avril à fin mai est appelé la **montaison** : les ébauches d'épi apparaissent.

En juin, les tiges ont grandi et les épis se développent : c'est l'**épiaison**.

La **floraison** est ensuite assez discrète et laisse apparaître quelques étamines sur les épis.

La **maturation** est la dernière étape du cycle. Les grains passent par deux stades : stade laiteux puis stade pâteux, au cours desquels la teneur en amidon augmente et le taux d'humidité diminue. Le blé est considéré comme mûr lorsque le végétal est sec. Comme les grains ont perdu beaucoup d'humidité, ils sont alors concentrés en nutriments.

La récolte du blé, appelée «**moisson**», a lieu du début à la fin de l'été, selon les régions.

* Il ne suffit pas d'être tendre pour faire du pain! Les variétés dites « panifiables » ont des propriétés particulières qui conduisent à des farines qui s'hydratent facilement, une pâte à pain qui lève bien... Le blé dur, lui, est utilisé pour la confection de semoules et pâtes alimentaires.

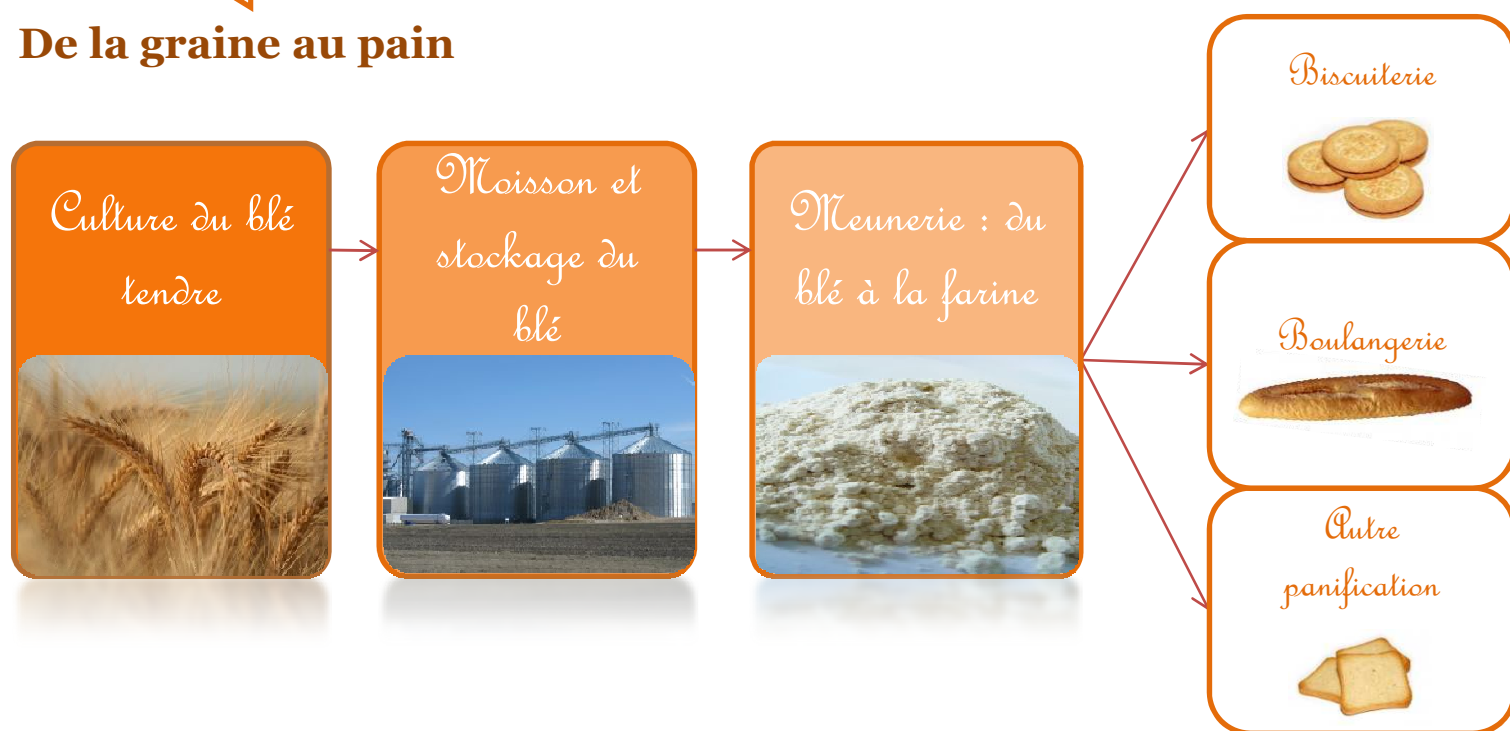


Retour en arrière



Le labour puis le semis nécessitaient autrefois le travail et la sueur des hommes. Mais l'étape suivante dépendait de la nature : il fallait de l'eau ou du vent pour faire tourner les moulins ! L'homme se remettait en action en faisant du feu pour alimenter son four à pain. Depuis, les techniques ont bien évolué... mais l'homme transmet son savoir-faire et développe son imagination pour nous proposer des produits variés et savoureux.

De la graine au pain



Meunier, tu dors ?

Certainement pas ! Même si de nos jours les méthodes sont plus automatisées, le meunier doit veiller à produire une farine « régulière ».

→ Les qualités techniques des blés ne sont pas toujours les mêmes, il est donc nécessaire de tester et combiner les variétés, afin de conserver une qualité de farine constante sur toute l'année.

→ Le meunier doit maîtriser chaque étape de la mouture et établit des choix en fonction du type de farine qu'il veut produire.

Différents types de farine

Les types de farine sont qualifiées en fonction du « **taux de cendres** » contenu dans 100 g de matières sèches. Les cendres sont des matières minérales (du magnésium, par exemple...) principalement contenues dans les sons. Par conséquent, si les sons sont retirés lors de la mouture*, la farine est blanche et le taux de cendres est faible. A l'inverse les farines qui contiennent les sons (c.f. schéma p.5), utilisées pour les pains complets, ont un indice élevé et sont de couleur brune.

*opération qui consiste à réduire en farine des grains de céréales

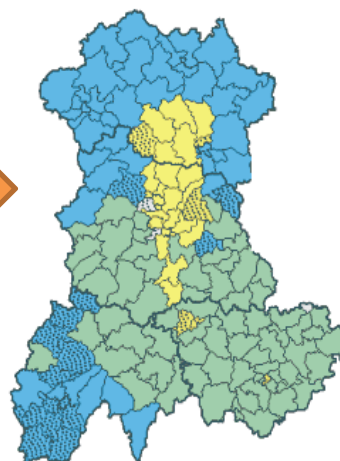
Type 45	Type 55	Type 65	Type 80	Type 110	Type 150
Pâtisserie	Pain ordinaire	Pains spéciaux	Pains spéciaux	Pain bis	Pain complet

Type : quantité de minéraux par 100 g de farine



Les productions dominantes des cantons d'Auvergne

Les cultures de céréales en Auvergne sont principalement présentes dans le Val d'Allier et la Limagne (en jaune sur la carte) où le blé tendre, l'orge et le maïs sont les plus cultivés. Le blé de Limagne est particulièrement réputé pour sa haute qualité boulangère.



Productions dominantes

- céréales, protéagineux
- bovins lait
- bovins viande
- ovins, caprins
- grandes cultures et herbivores

Source : DRAAF - SRISE

L'Auvergne offre une large gamme de produits élaborés à partir des céréales dont certains sont issus de filières qualité reconnues par un **Signe d'Identification de la Qualité et de l'Origine (SIQO)**.



Pour répondre à la demande croissante des consommateurs et de la restauration de produits plus respectueux de l'environnement, les acteurs de la filière (producteurs, meuniers, artisans boulangers...) ont développé la « **Filière pain bio d'Auvergne** ».

En plus de l'alimentation humaine, la demande des éleveurs bio en aliments pour animaux est importante. N'oublions pas qu'une grande partie de nos récoltes sert à nourrir les animaux (porcs et volailles)...

D'autres démarches ont été mises en place dont :



La filière « **De la graine au pain** » a obtenu de la part de l'Etat une double certification de conformité produit sur une farine (1998) et un Label Rouge (2006).

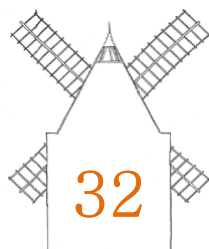


Pour être certifiés « De la graine au pain », les produits doivent répondre à un cahier des charges précis et sont contrôlés par un organisme certificateur.



Un programme de recherche mis en place par l'INRA pour améliorer la densité nutritionnelle du pain a permis de démontrer l'intérêt d'utiliser une farine de type 80. Cette farine constitue un bon compromis entre la farine blanche et la farine complète avec un double intérêt, nutritionnel (pains riches en fibres et en magnésium) et technique (plus facile à panifier). De plus, le goût est peu éloigné de celui du pain blanc, habituel chez les consommateurs.

Mais combien y a-t-il de moulins en Auvergne ?



Participer à la fête du pain chaque année au mois de mai dans toute la France :

http://www.lafetedupain.com/cest_quoi.htm

En 2010, 300 exploitations auvergnates étaient certifiées Biologiques ou en conversion.

3637 Ha certifiés



Plus de 1000 Ha en conversion au bio : forte hausse (+150%)



Un logo tout neuf !

L'utilisation de l'appellation « boulangerie » et de l'enseigne est réglementée par la loi n°98-405 du 25 mai 1998 du Code de la Consommation. Elle requiert notamment que les produits ne soient surgelés ou congelés à aucun stade de la production ou de la vente.

Que nous apportent le pain et les céréales ?



A quoi servent les fibres ?

- Un effet rassasiant qui empêche de grignoter par la suite...
- Contribuent à prévenir les problèmes de transit intestinal.
- Améliorent le contrôle de la glycémie* chez les personnes diabétiques et contribuent à diminuer le taux de cholestérol.

* Taux de sucre dans le sang

Les repères de consommation

- Complémentaires des légumes, ce groupe d'aliments doit être **présent à chaque repas** et **consommé en fonction de l'appétit** contribuant ainsi à assurer un apport suffisant en glucides complexes et en fibres.
- **Favoriser les céréales complètes ou semi-complètes**, plus riches en fibres, vitamines et minéraux.
- Limiter la consommation de certaines céréales du petit-déjeuner, parfois riches en sucres et en graisses. Il en va de même pour les viennoiseries... Etiquettes à suivre...

La consommation des français

- La consommation des français en matière de glucides complexes, apportées entre autres par le pain et les produits céréaliers, est insuffisante.
- La consommation en fibres des français (17,5 g/j) est inférieure aux recommandations de 25 à 30 g de fibres/j.



Idée reçue n°1 : « Seul le pain complet contient des fibres »

• Le taux de fibres est fonction du **degré de raffinage** de la farine. Il varie généralement de 4 à 9 g/100g. Certes, les farines complètes (type 80 à 150) sont plus riches en fibres mais les farines blanches (type 45 à 65) en contiennent une quantité non négligeable. Pensez à varier !

Types de pain	Pain seigle et froment	Pain complet artisanal	Pain de campagne ou bis	Baguette française	Pain de mie
Teneur en fibres alimentaires pour 100 g	5,8 g	5,3 g	3,1 g	2,9 g	2,8 g

Source : Table CIQUAL - ANSES



Les grains de blé sont constitués de 3 parties : l'enveloppe, l'amande (partie principale) et le germe, de composition différente. Une particularité ? Les $\frac{3}{4}$ des minéraux et vitamines s'accumulent dans les enveloppes et le germe.

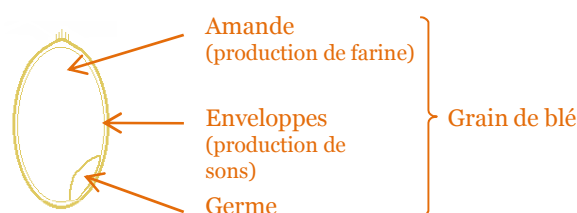
- ✓ L'**amande** est riche en amidon et en gluten, la protéine qui permet au pain d'être panifiable car elle est responsable de l'élasticité de la pâte.
- ✓ L'**enveloppe** est riche en minéraux et fibres alimentaires, ce qui explique la richesse en fibres des farines complètes.
- ✓ Le **germe** est riche en matières grasses, en vitamines liposolubles et en enzymes.

Idée reçue n°2 : « Le pain fait grossir »

• Le pain est souvent accusé de faire grossir car il est riche en glucides... Cependant, ce sont principalement des glucides complexes et les Français n'en consomment pas suffisamment pour atteindre les recommandations nutritionnelles.

• C'est souvent ce qui accompagne le pain (et en quelle quantité) qui contribue à une consommation calorique supplémentaire : fromage, beurre, pâte à tartiner... La composition d'un sandwich peut faire varier la teneur en calories du simple au triple!

• Une fois de plus, seul l'excès peut favoriser la prise de poids. Le pain a toute sa place dans l'équilibre alimentaire.



Idée reçue n°3 : « Légumes ou /et féculents ? »

• Ne choisissez pas ! Les deux apportent des nutriments et vitamines différents.

Vous pouvez même les cuisiner ensemble : salade de pâtes aux tomates, riz et ratatouille, quinoa aux petits légumes... Miam !