



Articles

## Le pain



### Le pain : aliment essentiel

Le pain fait partie des aliments « de base ». Produit céréalier par excellence, il joue un rôle important dans l'alimentation car il apporte de nombreuses substances nutritives : glucides lents, vitamines du groupe B, vitamine E, minéraux et protéines végétales.

Les spécialistes recommandent de consommer 55% des besoins quotidiens en énergie sous forme de glucides. Cela signifie qu'il est important de consommer quotidiennement du pain et/ou des pommes de terre, pâtes, riz ou autres céréales (blé, boulghour, semoule, etc.).

#### Du complet s'il vous plaît !

Préférons le pain complet, plus nutritif. Les céréales complètes sont riches en fibres et constituent la principale source de glucides lents. Le pain complet contient aussi 2 à 3 fois plus de vitamines du groupe B et plus de vitamine E que le pain blanc. En effet, la majorité des vitamines se situe dans la cuticule des grains de céréales. Or, la farine complète est faite à partir des grains broyés avec l'écorce tandis que la farine blanche résulte du broyage des grains, puis élimination de l'écorce.

Avec du pain complet, le sentiment de faim revient moins vite. La satiété dépend de divers facteurs qui ne sont pas encore complètement expliqués. Diverses études ont toutefois permis de démontrer que du pain contenant des graines ou des flocons de céréales intacts rassasie plus longtemps que du pain fabriqué avec ces mêmes ingrédients moulus. Le taux de glycémie n'augmente que lentement sur une période plus longue, réduisant ainsi le « coup de pompe » du milieu de matinée ou d'après-midi.

## Plutôt local et bio

Pour ses avantages en matière d'environnement et de santé, préférons du pain bio et local. Le pain bio est produit à base de farine provenant de la lente maturation des épis de froment, d'épeautre ou de seigle, dans des champs exempts de produits artificiels ajoutés. Les pains bio et locaux offrent une variété impressionnante et délicieuse de produits : pains au levain ou à la levure naturelle, pains d'épeautre, de seigle ou de froment, pains multicéréales, pains aux graines de lin, de sésame ou de tournesol, pains aux tomates, aux noix, aux raisins... En général, les boulangers apposent le logo Biogarantie sur la croûte même du pain, facilitant ainsi sa reconnaissance, même en dehors de son emballage.

Ces pains peuvent être achetés au supermarché mais aussi dans des magasins bio, dans certaines boulangeries ou directement chez les producteurs. Besoin d'adresses ? Consultez le Biottin Alimentation édité par Nature & Progrès :

[http://www.natpro.be/pdf/Biottin\\_Internet.pdf](http://www.natpro.be/pdf/Biottin_Internet.pdf)

On peut aussi prendre grand plaisir à fabriquer soi-même son pain, qu'on le pétrisse à la main ou que l'on soit muni d'une machine à pain qui facilite considérablement le travail.

## Recettes

Réalisez vous-même le pain « mi-mi » d'épeautre sans fatigue (mi-levain, mi-levure), d'après la recette de Taty Lauwers : [http://www.taty.be/racines/taty\\_be\\_painmimi.pdf](http://www.taty.be/racines/taty_be_painmimi.pdf)

Vous voulez proposer une recette de pain ? Envoyez-la à [agenda@ecoconso.be](mailto:agenda@ecoconso.be)

---

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | [info@ecoconso.be](mailto:info@ecoconso.be) | [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)

**Source URL:** <https://ecoconso.be/content/le-pain>