

Le levain chef



Pour faire du pain voilà comment obtenir le levain chef. Incorporé à la pâte à pain, il en assurera la levée.

Ingrédients pour réaliser

2,5 kg de pâte à pain

- 115 g de farine bio.
 - 60 cl d'eau minérale à température ambiante.
 - Pour réussir du levain chef, installe toi dans une pièce chaude.
 - Mélange la farine et l'eau jusqu'à obtenir une pâte. Au toucher, elle doit avoir un peu la consistance du lobe de ton oreille ! Elle ne doit pas coller.
 - Elle forme une boule qui s'étale un peu sans s'aplatir complètement.
 - Mets cette boule dans un récipient en terre cuite.
 - Couvre d'un torchon propre, et laisse reposer à température constante (22 à 24°C).
- Il faut ensuite pétrir cette boule matin et soir pendant 3 à 5 jours pour l'oxygéner !
- La préparation commence alors à sentir le vinaigre. C'est le signe que la fermentation a lieu car des bulles de gaz apparaissent dans la pâte. Le levain chef est prêt !

pain bio

dans la même collection...
fruits et légumes, riz, miel,
huiles vierges lère pression à froid

Comment reconnaître un produit bio ?

Tu peux identifier les produits biologiques grâce :

• à la mention «Produit issu de l'Agriculture Biologique»,

• et aux deux logos :



• Le logo AB pour ceux produits en France,



• Le logo européen pour ceux produits dans les pays de l'Union.

Le code des couleurs



MILITANT DU GOÛT



Conception-Réalisation :
UN PLUS BIO - Unis à plusieurs vers la bio
Domaine de Puechlong 30610 Saint Nazaire des Gardies
tél.04.66.77.35.51 fax.04.66.77.10.83
www.unplusbio.org unplusbio@unplusbio.org



le pain biologique



En consommant des aliments bio, tu respectes ta santé et celle de la Terre

Du céréalier au boulanger : Comment fait-on le pain **bio** ?

Le céréalier

Il fait pousser les céréales sans l'aide d'engrais ni de pesticides chimiques de synthèse. Ainsi, l'enveloppe des grains ne renferme pas de produits chimiques et peut être consommée.



Le meunier

Il transforme les céréales en farines.

Le meunier broie le grain avec ses enveloppes puis tamise la farine obtenue. Selon la taille du tamis, il obtient différentes farines (cf. tableau).

Le boulanger

Il fabrique le pain avec de la farine de blé mais aussi d'autres céréales.

Il y ajoute de l'eau, du sel et du levain naturel¹, qui fait lever la pâte. Il mélange ces ingrédients, c'est le pétrissage qui donnera son élasticité à la mie. Avant cuisson il façonne le pain en baguette, gros pain, boule, couronne etc.



¹Cf recette du levain chef

Le pain : un aliment complet Qu'est ce que ça apporte ?

Selon la farine utilisée le pain contient plus ou moins de fibres, il est également riche en sucres lents.

Les fibres ralentissent l'absorption des sucres lents et te permettent un apport d'énergie jusqu'à ton prochain repas. C'est pour cela que le pain est important dans ton petit déjeuner et ton goûter.

Pour varier, tu peux goûter différents pains : seigle, épeautre, kamut, châtaigne, aux céréales, aux olives, aux noix, aux raisins...

Quelle que soit la céréale utilisée, le pain est également riche en protéines qui contribuent à développer tes muscles.

Si tu n'es pas habitué à manger du pain complet, sois prudent : les fibres agissent aussi sur ton transit intestinal. Essaie d'abord le pain semi complet !



Différentes farines pourquoi faire ?

Nom courant	Tamissage	Utilisations
Farine blanche	Il reste 70 à 80 % du grain de blé, toutes les fibres contenues dans son enveloppe ont disparu.	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtisseries • Pain blanc
Farine bise ou semi complète	Il reste 85% du grain de blé. Une partie des fibres est encore présente.	<ul style="list-style-type: none"> • Pâte à tarte • Pain bis ou semi complet
Farine complète	Il reste 95% du grain de blé et donc beaucoup de fibres.	<ul style="list-style-type: none"> • Pain complet
Farine intégrale	Il reste 98 % du grain de blé et donc, quasiment toutes les fibres, mais aussi le germe du grain, riche en vitamines.	<ul style="list-style-type: none"> • Pain intégral

