

LE PAIN D'ALLICOUUD

10 bonnes raisons de ne pas s'en priver !



1. UN PAIN DE PRODUCTEUR

Le GAEC d'Allicoud cultive lui-même son blé, qu'il transforme lui-même en farine puis en pains.

Acheter un pain de producteur c'est soutenir le maintien d'une agriculture locale, en zone de montagne pour ce qui concerne le GAEC d'Allicoud. Cette agriculture de proximité entretient les paysages, dynamise la vie socioculturelle et l'économie locale et crée de l'emploi.

Le maintien d'une agriculture de proximité à taille humaine est un atout pour la résilience du territoire : en cas de forte augmentation des cours mondiaux du blé ou de rupture des chaînes d'approvisionnement sur longue distance, cette agriculture permet de maintenir l'approvisionnement du territoire local.

2. UN PAIN LOCAL A 300%

Étant à la fois producteurs de blé et transformateurs sur plusieurs segments, le trajet effectué par le blé pour aller au meunier puis du meunier au boulanger est quasi nul. Le GAEC d'Allicoud étant situé à 15km de Grenoble, la distance parcourue « du champ à l'assiette » est extrêmement faible. Le pain d'Allicoud est donc un produit local à 300% (blé+farine+pain).

3. UN PAIN ELABORE A PARTIR DE BLE BIOLOGIQUE

En 2014, le nombre moyen de traitements phytosanitaires réalisés sur les cultures de blé tendre était de 5 (incluant herbicide, fongicide, traitement des semences et du grain récolté et dans une moindre mesure insecticide). *Source : SSP - Agreste – Enquête sur les pratiques phytosanitaires en grandes cultures 2014*

Un pain élaboré à partir de blé biologique garanti qu'aucun résidu de produit chimique ne se retrouve dans l'environnement ou l'organisme des consommateurs en conséquence de la culture du blé ou de sa conservation.

La non utilisation des produits chimiques nécessite le recours aux rotations de culture, au désherbage mécanique voire quelque fois manuel avec souvent un rendement moindre et/ou un besoin de main d'œuvre supérieur. En conséquence le prix de revient est souvent plus élevé mais en apparence seulement car les coûts de dépollution des sols et des rivières tout comme les coûts sur la santé des consommateurs ne sont pas inclus dans le prix du blé conventionnel. Il s'agit de coûts cachés qui doivent ou devront tôt ou tard être payés par le contribuable.

4. UN PAIN PETRI, BOULE ET FAÇONNE A LA MAIN

Le pain d'Allicoud est pétri, boulé, façonné à la main. Le travail manuel nous permet de sentir la consistance et la texture de la pâte ainsi que son évolution au cours des différentes étapes. Il rend de plus possible l'utilisation d'une pâte plus hydratée et moins salée qui serait beaucoup plus difficile à travailler au pétrin mécanique.

Selon Christian Remesy, nutritionniste et directeur de recherche à l'INRA, une pâte à pain pétrie lentement à la main améliore l'index glycémique du pain (diabète), freine son rassissement et diminuerait les problèmes d'hyper sensibilité au gluten.

5. UN PAIN ELABORE A PARTIR DE FARINE DE MEULE

La mouture sur meule de pierre, bien que plus lente que la mouture sur cylindre utilisée par l'industrie, permet d'obtenir une farine plus riche en minéraux et micronutriments car elle incorpore davantage de fractions d'enveloppe et de germe du blé dans la farine finale.

6. UN PAIN ELABORE A PARTIR DE FARINE SEMI COMPLETE (T80) OU INTEGRALE (T150)

Sur le plan nutritif, l'emploi de farine semi complète (T80) ou intégrale (T150) apporte davantage de fibres, de minéraux et de vitamines qui sont contenus dans l'enveloppe et le germe du grain. Cette richesse peut toutefois être contrebalancée par le fait que les éventuels résidus de pesticides, herbicides et fongicides se trouvent précisément sur l'enveloppe du grain. Mais cette question ne se pose pas en agriculture biologique. Une plus forte densité en fibres a également pour effet de ralentir le processus de digestion et donc de contribuer à l'amélioration de l'index glycémique du pain (important pour les diabétiques).

7. UN PAIN ISSU D'UNE FERMENTATION SUR LEVAIN PUR

Deux types de fermentations permettent la levée de la pâte : sur levure et/ou sur levain. La levure produit une fermentation de type alcoolique (CO^2 + éthanol) tandis que le levain est un mélange de levures et de bactéries naturelles produisant une fermentation plus complexe : à la fois alcoolique, lactique et acétique.

La levée du pain étant surtout le fait de la production de CO^2 , une fermentation sur levure est beaucoup plus rapide que sur levain, ce qui explique qu'elle ait supplanté ce dernier avec l'industrialisation de la fabrication. Mais sur le plan de la qualité, le levain présente de très nombreux avantages.

Sur le plan gustatif tout d'abord, la complexité de la microflore du levain conduit à différents types de fermentations, ce qui diversifie et enrichit la production d'arômes olfactifs et gustatifs.

Sur le plan de l'assimilation des nutriments ensuite, la fermentation au levain (d'autant plus qu'elle est longue et hydratée) permet d'accélérer la dégradation de l'acide phytique, un composé qui se lie aux minéraux et empêche leur digestibilité.

Sur le plan de la conservation, le pain au levain présente l'avantage de se conserver plus longtemps qu'un pain à la levure. En effet, l'acidité du levain retarde l'apparition des moisissures et la rétrogradation de l'amidon.

Enfin la fermentation au levain est susceptible d'amorcer la dégradation du gluten et d'améliorer sa digestibilité en limitant ainsi les problèmes d'hypersensibilité au gluten.

8. UN PAIN ELABORE A PARTIR DE FARINE, D'EAU ET DE SEL UNIQUEMENT (AUCUN ADDITIF)

L'évolution des sciences et techniques en matière de panification a mis à la disposition du boulanger plus d'une centaine d'additifs, auxiliaires technologiques et adjuvants ayant pour but de corriger les défauts des farines et/ou de faciliter les opérations de fabrication. Le pain d'Allicoud est fabriqué sans utiliser aucun de ces produits et donc exclusivement à partir de farine, d'eau et de sel. (plus d'informations sur les produits utilisables et utilisés : <http://www.boulangerie.net/forums/bnweb/dt/additif.php>).

9. UN PAIN AYANT UNE FAIBLE TENEUR EN SEL

La teneur en sel du pain a fortement augmenté depuis quelques décennies avec la pratique du pétrissage intensifié et la nécessité de « resserrer » la pâte pour compenser la brutalité du travail mécanique de la pâte. L'augmentation de la dose de sel permet également de compenser la perte d'arômes due au raccourcissement du temps de fermentation (travail sur levure notamment). Pour toutes ces raisons, la teneur moyenne en sel se situerait en France autour de 24gr/kg de farine.

Les problèmes de santé liés au sel a conduit l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) à recommander une diminution de la dose de sel dans le pain au niveau de 18gr par kg de farine.

Le pain d'Allicoud est élaboré avec moins de 17g de sel par kg de farine.

10. UN PAIN CUIT AU FEU DE BOIS

La cuisson au feu de bois confère au pain une saveur typique et une belle coloration de croûte. Le bois présente par ailleurs l'avantage d'être neutre sur le plan de l'empreinte carbone, d'autant plus qu'il s'agit d'un matériau résiduel (chutes de scieries) acheté localement aux entreprises de l'agglomération.

*L'essentiel des éléments présentés dans ce texte sont issus de la thèse de Fanny Leenhardt intitulée « **Etude des voies d'amélioration de la densité nutritionnelle du pain** » et des travaux de Christian Remesy, nutritionniste et Directeur de recherche à l'INRA.*