



# LE PAIN DES INVITES

CARNET PEDAGOGIQUE

## SOMMAIRE

### LES CEREALES

DEMETER

BOTANIQUE

CARTES D'IDENTITE DE QUELQUES CEREALES

LA MOUTURE

RECETTES

### LE PAIN

LE LEVAIN

RECETTE DU PAIN AU LEVAIN

LA QUESTION DU GLUTEN

### QUELQUES TEXTES LITTERAIRES

FRANCIS PONGE

JULES VALLES

BRUNO SILLARD

MAURICE CARÊME

ARTHUR RIMBAUD

VICTOR HUGO

### LES EXPRESSIONS DU PAIN DANS LA LANGUE FRANÇAISE

### LA PUISSANCE ELECTRIQUE D'UN VELO

### BELGICISMES ET EXPRESSIONS BRUXELLOISES

### BIBLIOGRAPHIE



## UN MOT SUR LES CEREALES

Tout comme les "mauvaises herbes" au bord des chemins, les céréales font principalement partie de la famille des graminées.

Céres, déesse romaine de la moisson, leur a donné son nom.  
Le nom grec de Céres est 'Demeter'. Voici son histoire.

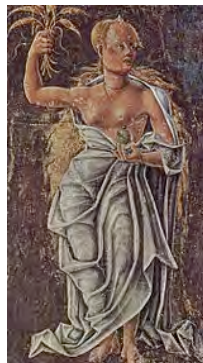
## LE MYTHE DE DEMETER

Déméter, fille de Cronos et Rhéa, est la déesse des moissons. Avec son frère Zeus elle donne naissance à Perséphone, une jeune fille d'une incroyable beauté. Déméter adore sa fille au point de la surprotéger et de l'élever en retrait de tout. Perséphone grandit à l'abri de tous. Mais Zeus promet sa fille à son frère Hadès, dieu des enfers. Comme Déméter ne laisse approcher personne de sa fille, Zeus et Hadès lui tendent un piège. Un jour, alors qu'elle cueille des fleurs, la jeune fille aperçoit au loin un narcisse magnifique, à qui personne n'aurait pu résister. Au moment où Perséphone se penche pour le cueillir, le sol s'ouvre, l'aspire et l'engloutit. Alertée par ses cris, sa mère accourt, mais trop tard. La terre avait enfoui la belle jeune fille. Hadès épousa sa nièce.

Pendant ce temps Déméter désespérée cesse de s'occuper des moissons pour retrouver sa fille. Pendant neuf jours et neuf nuits elle erre à la recherche de Perséphone. Comme les récoltes ne poussent plus, les mortels plongent dans la famine.

Inquiet, Zeus demande à Déméter de reprendre immédiatement ses fonctions mais celle-ci rétorque qu'elle ne remplira pas son rôle tant qu'elle n'aura pas retrouvé sa fille. Comme l'humanité est menacée, Zeus rend donc visite à Hadès afin qu'il rende Perséphone à sa mère. Mais c'était désormais impossible. Lors de leur union, Hadès avait fait croquer à Perséphone une grenade contenant six pépins, ce qui l'unissait à tout jamais au Dieu des morts.

Zeus se retrouve alors dans une situation délicate. Comment réconcilier Hadès et Déméter ? Usant de bon sens, il trouve une solution : durant six mois de l'année Perséphone sera avec sa mère et durant les six autres mois elle sera aux côtés d'Hadès dans les enfers. Chacun a accepté cette solution. C'est pourquoi au printemps et en été les fleurs éclosent, les bourgeons naissent, les récoltes abondent, car Déméter est heureuse avec sa fille. En hiver par contre, le temps est sombre et froid, plus rien ne pousse, plus rien ne bourgeonne car Déméter se retrouve seule.



# UN PEU DE BOTANIQUE



Les céréales sont des petits fruits, des petits grains qui renferment notamment de l'amidon (très énergétique !) mais aussi le germe qui pourra donner de nouveaux plants.

Activité :

**Créer un herbier**

Observer les échantillons des céréales et retrouver leurs noms.



# La plante



# La coupe du Grain de Blé

Seuls  
exclus  
de la  
mouture  
qui comprend  
tout le  
reste!

intégralité  
du GERME  
dans nos  
farines



meules  
en  
granit

Zoi

amande farineuse

Protéines

épicarpe

assise protéique

amidon

épicarpe

mésocarpe  
endocarpe

égument séminale

bande cellulaire

$T_1^2$



# Cartes d'identité de quelques céréales

## Epeautre

Le berceau de l'épeautre se situe au Proche-Orient. C'est une variété très ancienne de blé que l'on appelle aussi « le blé des gaulois ». La différence avec le blé est que ses grains sont entourés d'une enveloppe supplémentaire qu'il faut enlever pour pouvoir les consommer. L'épeautre trouve les mêmes usages que le blé tendre : on en fait de la farine pour le pain, les pâtes ou les biscuits, il est aussi utilisé pour l'alimentation des animaux. En Italie du Nord, l'épeautre est présent dans de nombreux plats.

## Blé tendre

Le blé est cultivé depuis 6 000 ans avant J.-C. Il est apparu au Moyen-Orient à l'état sauvage il y a plus de 15 000 ans. Le blé est l'une des premières céréales cultivées et consommées par l'homme. Il a d'abord été consommé cru, puis grillé, en bouillie, et enfin en galette et en pain. Le blé tendre est aussi appelé froment. C'est la céréale la plus cultivée en France. Le blé permet de fabriquer la farine à la base du pain et des biscuits. Il est aussi utilisé pour l'alimentation des animaux. Le blé tendre est principalement cultivé dans les Pays de la Loire, le Centre, la Bourgogne, et le Nord-Pas-de-Calais.

## Blé dur

Le blé dur, comme son nom l'indique, a des grains trop durs pour être réduits en farine, ils sont donc réduits en semoule. C'est à partir de la semoule de blé dur que l'on fabrique les pâtes. Les épis de blé dur ont des pointes effilées qu'on appelle "barbes". Le blé dur est surtout cultivé dans le Sud-Est de la France et dans le Centre. Comme pour les autres céréales d'hiver, il faut attendre neuf mois entre le moment où la graine est semée et la récolte.

## Avoine

Venant d'Asie et du Proche-Orient, l'avoine est arrivée en Europe de l'Est et du Nord en s'installant au départ comme mauvaise herbe dans les champs de blé et d'orge. Elle est ensuite devenue la base de l'alimentation dans les pays nordiques il y a 2 000 ans. En Ecosse par exemple, il est dit que les Ecossais puisaient leur légendaire force physique dans le porridge, qui est une bouillie d'avoine. En France, l'avoine servait surtout pour l'alimentation des chevaux. Aujourd'hui, on l'utilise toujours pour ces derniers, mais cette céréale se retrouve aussi sur les tables du petit-déjeuner sous forme de flocons, notamment dans le muesli. L'avoine est surtout cultivée dans le nord de la France.

Venant d'Asie et du Proche-Orient, l'avoine est arrivée en Europe de l'Est et du Nord en s'installant au départ comme mauvaise herbe dans les champs de blé et d'orge. Elle est ensuite devenue la base de l'alimentation dans les pays nordiques il y a 2 000 ans. En Ecosse par exemple, il est dit que les Ecossais puisaient leur légendaire force physique dans le porridge, qui est une bouillie d'avoine. En France, l'avoine servait surtout pour l'alimentation des chevaux. Aujourd'hui, on l'utilise toujours pour ces derniers, mais cette céréale se retrouve aussi sur les tables du petit-déjeuner sous forme de flocons, notamment dans le muesli. L'avoine est surtout cultivée dans le nord de la France.

## Orge

L'orge provient du Proche-Orient, c'est une des premières céréales qui a été domestiquée avec le blé il y a 15 000 ans. Elle s'est répandue pour devenir la principale céréale pour faire du pain plat ou la bouillie chez les Hébreux, les Grecs et les Romains. C'était notamment l'aliment principal des gladiateurs romains. Aujourd'hui l'orge est toujours consommée sous forme de pain et de bouillie en Asie et en Afrique du Nord. Mais en France, près des trois-quarts de l'orge cultivée sont destinés à être transformés en malt qui servira à fabriquer la bière, tandis que le reste de la production sert à nourrir les animaux d'élevage.

## Maïs

Le maïs est apparu au Mexique il y a plus de 6000 ans. Il s'est d'abord répandu sur le continent américain où de nombreux peuples amérindiens du Sud et du Nord le vénéraient. Il a ensuite été rapporté en Europe par les navigateurs espagnols au 14<sup>ème</sup> siècle. Aujourd'hui le maïs a été adopté sur tous les continents. Il existe des milliers de variétés différentes, et les utilisations du maïs sont nombreuses. Le maïs est consommé frais en épi ou en grain, en semoule ou en farine. Il est principalement utilisé pour nourrir les animaux d'élevage.

## Riz

Le riz est cultivé en Asie du Sud depuis plus de 10 000 ans, où il est resté l'aliment central. Il est aujourd'hui cultivé sur tous les continents. Mais sa culture s'est développée en France seulement à partir de 1850, en Camargue et dans quelques étangs du Languedoc. Car le riz pousse dans les zones humides et ensoleillées. Il existe plus de 8 000 variétés de riz, et de nombreuses spécialités à base de riz, souvent attachées à une variété spécifique de riz.

## Sarrasin

Le sarrasin trouve ses origines dans le Sud-Ouest de la Chine. Il s'est développé ensuite en Europe où il est devenu un aliment de base pour de nombreux peuples d'Europe centrale. Le sarrasin est aussi appelé blé noir, mais ce n'est pas réellement une céréale. On lui a donné ce nom car il permet de fabriquer une farine de couleur grise, qui sert notamment à faire les galettes bretonnes. C'est en Auvergne et en Bretagne que le sarrasin est cultivé.

## Seigle

Le berceau du seigle se situe au Moyen-Orient, plus particulièrement en Turquie. Il s'est d'abord introduit comme mauvaise herbe dans les champs de blé ou d'orge, avant d'être cultivé dans les régions montagneuses grâce à sa résistance aux climats froids. A partir du Moyen-Âge, le seigle était très utilisé pour faire du pain foncé destiné aux paysans, car les populations urbaines et privilégiées préféraient un pain blanc fait à partir de blé. Aujourd'hui le seigle est utilisé en farine dans le pain et le pain d'épices, ou sous forme de graines. On l'utilise aussi pour nourrir les animaux.

## Triticale

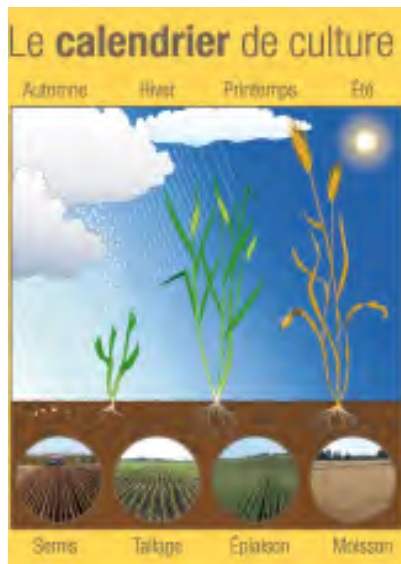
Le triticale a été créé à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle par des sélectionneurs pour associer les qualités du blé, et celles du seigle : ils ont cherché à rassembler en une même plante la productivité du blé et la résistance aux maladies et au froid que présente le seigle. C'est donc une culture assez facile à cultiver. Mais ce n'est que depuis 1960 que la culture du triticale s'est développée. On ne peut pas faire de pain à partir du triticale, c'est donc une céréale principalement destinée à nourrir les animaux.

## Millet

Le millet est cultivé en Asie et en Afrique depuis des millénaires. Il serait originaire de Chine où il était considéré comme une plante sacrée. Il était autant consommé que le riz. C'est probablement une des premières céréales cultivées en Europe et en Asie. Au Moyen-Âge, le millet était très consommé en Europe sous forme de galettes et de bouillies. Mais il a été progressivement remplacé par le maïs et la pomme de terre. Le millet reste une céréale importante dans certaines régions d'Afrique et d'Asie, mais en Europe elle est surtout destinée à l'alimentation des animaux.

## Quinoa

Le quinoa est cultivé depuis plus de 5 000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud. Ce n'est pas réellement une céréale, mais il est considéré comme une céréale grâce à ses qualités nutritionnelles et à l'utilisation de ses grains. Le quinoa était la base de l'alimentation de la civilisation Inca. C'était même une graine sacrée, appelée « graine-mère ». C'est pourquoi on l'appelle aussi « riz des Incas ». Le quinoa est principalement cultivé en Bolivie et au Pérou, à 3 000 ou 4 000 mètres d'altitude. Sa consommation en Europe augmente progressivement depuis quelques années.



## ACTIVITE : FAIRE GERMER DES GRAINS DE BLE

**Matériel :** 4 pots de yaourt en verre, vides • 4 étiquettes • du coton • de l'eau • et des grains de blé

**Petit conseil :** Commence cette expérience le 4 décembre, jour de la Sainte-Barbe, de cette manière les blés à peine levés pourront être offerts à Noël, car comme le veut la tradition, ils apporteront bonheur et prospérité pour toute la nouvelle année !

*Déroulement de l'expérience :*

**1 Prends les 4 pots** et sur chacun d'eux, à l'aide d'une étiquette écris : pot témoin n° 1 + prénom pot témoin n°2 + prénom pot témoin n°3 + prénom sur le 4ème pot, tu écris juste ton prénom

**2 Dans le pot n°1,** dépose un morceau de coton au fond du pot puis 2 ou 3 grains de blé dessus. N'arrose pas.

**3 Dans le pot n°2,** dépose 2 ou 3 grains directement au fond du pot, sans mettre de coton puis arrose.

**4 Dans le pot n°3,** dépose un morceau de coton au fond du pot puis 2 ou 3 grains dessus. Arrose puis enferme le pot dans une armoire pour qu'il ne reçoive aucune lumière.

**5 Dans le pot n°4,** dépose un morceau de coton au fond du pot puis 2 ou 3 grains dessus. Arrose puis place le pot à la lumière du jour (un rebord de fenêtre fera parfaitement l'affaire !).

**Continue à arroser le pot n°4 chaque jour.**

Que constates-tu

le premier jour ? . . . . .

Le deuxième jour ? . . . . .

Le troisième jour ? . . . . .

Au bout d'une semaine ? . . . . .

**Ne t'occupe pas du tout des pots n° 1, 2 et 3.**

Que constates-tu le premier jour ? Le deuxième jour ? Le troisième jour ? Au bout d'une semaine ? . . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

. . . . .

Que conclus-tu de ce travail sur les conditions nécessaires à la germination d'un grain de blé ? . . . . .

. . . . .

# LA MOUTURE

Pour être consommées, les céréales doivent être transformées... parfois en grains concassés, parfois en semoule, parfois en farine. C'est autant de techniques différentes !

Et pour obtenir de la farine ? Il faut écraser le grain pour en extraire l'amidon... mais là encore, les techniques sont nombreuses et différentes dans le monde. Pilé, moulu...



## **Des céréales pour les hommes ... et les animaux**

Les céréales sont la base de l'alimentation des hommes, le mil joue un rôle très important en Afrique par exemple... alors que d'autres sont utilisées essentiellement pour nourrir les animaux, c'est le cas de l'avoine en France.

Certaines céréales sont utilisées à la fois pour l'alimentation des animaux et des hommes, c'est le cas de l'orge dont on se sert pour faire de la bière

## ACTIVITES :

- écraser des céréales comme les hommes préhistoriques, avec une pierre, essayer avec un mortier et un pilon.

Observer. Tamiser puis observer à nouveau.

- visiter un moulin encore en activité. Moulin à eau, moulin à vent.

Aux alentours de Bruxelles : <http://users.skynet.be/luizenmolen/geschied>



# QUELQUES RECETTES A BASE DE CEREALES

Petits grains deviendront plats !

En farine, en grains, en semoule... les céréales sont à la base de nombreux plats. Elles sont indispensables à la fabrication de pains, et des pâtes alimentaires, du couscous... Voici quelques recettes à base de céréales diverses.

## L'AVOINE

### ROCHERS AUX FLOCONS D'AVOINE

Pour 40 rochers

*Préparation 15 min*

*Cuisson 12 min*

*Matériel nécessaire :*

1 saladier, 1 cuillère en bois, 1 plaque de four, papier cuisson, 1 tamis ou 1 passoire fine.

*Ingrédients :*

• 150 g de farine T55 • 70 g de flocons d'avoine • 100 g de beurre • 90 g de sucre • 40 g de graines de sésame torréfiées • 1 œuf

Travaille le beurre ramolli avec le sucre à l'aide d'une cuillère en bois.

Ajoute l'œuf puis la farine tamisée.

Verse les graines de sésame, les flocons d'avoine et mélange délicatement : la pâte doit être bien ferme.

Préchauffe le four à 180°C (th.6).

Forme des petites boules de la taille d'une noix et dispose-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Fais cuire pendant 12 minutes à 180°C.

### PORRIDGE

*Temps de préparation : 2 minutes*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

*Ingrédients (pour 4 personnes) :*

160 g de flocons d'avoine, 1 litre de lait, du sucre roux à volonté

Faites bouillir le lait et faites-y tomber les flocons d'avoine en pluie, en remuant tout le temps.

Baissez le feu et remuez jusqu'à reprise de l'ébullition.

Couvrez et laissez mijoter de 15 à 20 min, en remuant de temps en temps.

Sevez dans une assiette creuse, avec une cuillerée de sucre roux ou vanillé, ou encore du miel.

## L'ORGE

### RISSOTTORGE

*Pour 6 gourmands*

*Préparation 20 min*

*Cuisson 30 min*

*Matériel nécessaire : 1 casserole, 1 couteau, 1 planche, 1 grande poêle.*

*Ingrédients :*

- 100 g d'orge perlé • 40 g de comté • 1 tomate • 1/2 bouquet de persil • 1 échalote
- 2 cubes de bouillon de poule • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Prépare un bouillon en faisant fondre 2 cubes de bouillon de poule dans une casserole dans 650 ml d'eau bouillante.

Épluche l'échalote et émince-la\*. Fais-la suer\* à feu moyen dans une grande poêle chaude avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Rajoute ensuite l'orge et 1/4 du bouillon, et laisse cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Puis rajoute le reste du bouillon et laisse évaporer, pendant 30 minutes environ.

Coupe les tomates et le comté en petits dés, puis ajoute-les à l'orge une fois que le bouillon est évaporé et laisse cuire 5 minutes.

Parsème\* de persil haché et rectifie l'assaisonnement

## LE BLE

### DELICES DE BLE A LA FRAISE

*Pour 6 gourmands*

*Préparation 15 min*

*Cuisson 1 h*

*Matériel nécessaire*

1 casserole à fond épais, 1 chinois\* ou 1 passoire, 1 cuillère en bois, 6 ramequins ou verrines.

*Ingrédients :*

- 250 g de blé à cuire (tu peux utiliser un blé précuit mais il absorbera moins le lait) • 250 g de fraises • 1 L de lait • 100 g de sucre • 1 orange

Rince le blé et laisse le égoutter dans une passoire.

Après avoir bien lavé l'orange, récupère la moitié du zeste\*.

Verse le lait dans une casserole, rajoute le sucre et le zeste d'orange, et mélange avec une cuillère en bois. Ajoute le blé, et laisse cuire à feu doux à découvert\* pendant 1 heure.

Lave les fraises, puis équeute-les et coupe les en deux.

Enlève la casserole du feu, rajoute les fraises à la préparation et mélange délicatement, puis répartis cette préparation dans les verrines ou les ramequins.

Tu peux servir ce dessert tiède ou froid.

Pour le décorer au moment de servir tu peux rajouter des feuilles de menthe ou des physalis...

## LES CRÊPES

*Ingrédients pour 4 personnes :*

250 g de farine, 4 œufs, 1/2 l de lait, 1 pincée de sel, 2 cuillères à soupe de sucre et 50 g de beurre fondu

Mettre la farine dans un saladier avec le sel et le sucre. Faire un puits au milieu et y verser les œufs légèrement battus à la fourchette. Commencer à incorporer doucement la farine avec une cuillère en bois. Quand le mélange devient épais, ajouter le lait froid petit à petit, on peut utiliser un fouet mais toujours doucement pour éviter les grumeaux.



Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide, si elle vous paraît trop épaisse, rajouter en peu de lait. Ajouter ensuite le beurre fondu, mélanger bien.

Cuire les crêpes dans une poêle chaude (pas besoin de matière grasse, elle est déjà dans la pâte). Verser une petite louche de pâte dans la poêle, faire un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface, poser sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner. Laisser cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte.

## LE SARRAZIN

### LES GALETTES BRETONNES

*Ingrédients / pour 5 personnes :*

330 g de farine de blé noir, 10 g de gros sel, 75 cl d'eau froide, 1 oeuf

Dans un saladier, mélanger la farine et le gros sel.

A l'aide d'un fouet, verser l'eau en deux ou trois fois, tout en mélangeant la préparation. On obtient une pâte lisse et épaisse à laquelle on ajoute un oeuf pour donner une belle coloration à la cuisson.

Filmer et laisser reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.

Graisser la crêpière avec un coton imbibé d'huile. Verser une louche de pâte, attendre que la galette colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner. La laisser cuire encore 1 minute environ.

Pour une galette complète, beurrer généreusement les deux côtés de la galette et déposer au centre de l'un des deux, du jambon et de l'emmental râpé, puis casser un oeuf au centre de la galette. Une fois qu'il commence à cuire, saler, poivrer et rabattre les bords de la galette de façon à ne laisser paraître que le jaune. C'est prêt une fois que l'oeuf est assez cuit.

## LE MAÏS

### GALETTES MAÏS COURGETTE

*Pour 16 galettes*

*Préparation 20 min*

*Cuisson 5 min*

*Matériel nécessaire : 1 saladier, 1 couteau, 1 planche, 1 passoire, 1 petite poêle.*

*Ingrédients : 1 grande boîte de maïs doux (entre 250 et 300 g), 200 g de petites courgettes (soit environ 1 courgette), 200 ml de lait, 100 g de farine, 1 œuf, 1/2 botte de basilic, Sel et poivre, Huile.*

Mets la farine dans un saladier, et rajoute le lait progressivement en remuant bien.

Rajoute l'œuf et mélange pour obtenir une pâte homogène.

Égoutte le maïs, coupe les courgettes en petits bâtonnets, et rajoute le tout à l'appareil.

Sale, poivre, et mélange bien.

Fais chauffer une poêle avec un peu d'huile. Dépose deux cuillères à soupe de pâte et laisse cuire pendant 3 minutes à feu doux jusqu'à ce que la galette soit dorée. Retourne la galette, et laisse cuire encore 2 minutes puis réserve .  
Au moment de servir, parsème du basilic ciselé. À déguster chaud ou tiède !

Bon à savoir : Le maïs en boîte est légèrement sucré, on l'appelle maïs doux. Pour conserver sa fraîcheur il a été mis en conserve au maximum six heures après avoir été récolté!

## SUCETTES CERECHEVRES

*Pour 12 sucettes*

*Préparation 15 min*

*Matériel nécessaire* : pics en bambou ou en bois, 1 bol, 1 assiette creuse, 1 plat.

*Ingrédients* : 300 g de fromage de chèvre frais (type palets, Chavroux ou Petit Billy), 50 g de corn-flakes, 20 g de graines de sésame, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de paprika, sel et poivre.

Dans un bol, écrase à la fourchette le fromage de chèvre avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et assaisonne de sel et de poivre.

Dispose les corn-flakes dans une assiette creuse, écrase-les légèrement (tu peux faire ça avec un verre par exemple) et rajoute le paprika et les graines de sésame.

Prends l'équivalent d'une cuillère à soupe du fromage et roule-le dans la paume de la main pour en faire une bille d'environ 1,5 cm de diamètre que tu vas rouler dans les corn-flakes écrasées pour l'enrober.

Plante un pic dedans pour en faire une sucette et dispose-la sur un plat.

Une fois toutes tes sucettes réalisées, mets le plat au frais avant de servir.

*Bon à savoir* : Corn-flake(s) veut dire flocon de maïs en français. Les corn-flakes sont issus de grains de maïs décortiqués, cuits à la vapeur avec de l'eau, du sucre, du malt et du sel, puis écrasés et grillés.

## L'EPEAUTRE

### CRUMBLES GOURMANDS A L'EPEAUTRE

*Pour 6 gourmands*

*Préparation 30 min*

*Cuisson 15 min*

*Matériel nécessaire* : 1 économe, 1 couteau, 1 planche, 1 casserole, 1 saladier, 6 petits moules.

*Ingrédients* : 6 pommes Reinette • 100 g de farine d'épeautre • 50 g de farine de blé • 1 gousse de vanille • 60 g de pâte à tartiner aux noisettes • 80 g de cassonade ou de sucre roux • 50 g de sucre semoule • 20 g de beurre + 100 g de beurre demi-sel • Le jus d'un demi-citron

Pèle les pommes et coupe les en dés.

Fais chauffer une casserole avec les 20 g de beurre et la cassonade, mélange bien, puis rajoute les pommes, la vanille coupée en 2 à laquelle tu auras gratté les grains avec la pointe d'un couteau, et le jus de citron.

Rajoute ensuite le sucre pour caraméliser.

Préchauffe le four à 180°C (th.6).

Dans un grand saladier, mélange du bout des doigts le beurre coupé en petits morceaux, la farine d'épeautre, la farine de blé et la cassonade jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.

Si la pâte est trop friable, ajoute du beurre.

Mets les pommes caramélisées dans des petits moules individuels beurrés et dépose une

cuillère de pâte à tartiner au centre. Effrite\* la pâte par-dessus et enfourne pendant 15 minutes à 180°C.

À déguster chaud ou tiède !

Bon à savoir : L'épeautre est une variété très ancienne de blé. C'est pour cela qu'on l'appelle aussi le blé des Gaulois.

## LE MILLET

### CROQUETTES DE MILLET AUX HERBES

4 Pers.

20 min

10 min

*Ingrédients :* 125 g de millet, 2 oignons, 20 g de farine, 2 œufs, 20 cl de crème liquide, 200 g de gruyère râpé, 50 g de chapelure, 1 grosse poignée d'herbes ciselées, huile d'olive, sel, poivre

*Préparation :*

Faites cuire le millet dans 2 fois son volume d'eau dans une casserole sur feu moyen pendant 20 minutes.

Pelez et hachez les oignons.

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole.

Faites suer les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Une fois le millet cuit, versez-le dans un saladier.

Ajoutez les oignons sués, la farine, les oeufs, la crème liquide, le gruyère râpé, la chapelure, les herbes ciselées, du sel et du poivre.

Mélangez bien jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle.

Formez des croquettes avec la préparation, en les aplatissant avec la paume des mains, et faites-les dorer 3-4 minutes de chaque côté.

Servez les croquettes bien chaudes.

# LE PAIN

**Préparés de 1001 manières**, les pains ont une longue histoire d'au moins 5000 ans. Le pain est sans doute l'une des plus vieilles préparations alimentaires. Sa composition est simple : de la farine de céréales, de l'eau, et parfois un agent de fermentation... Les pains furent dans un premier temps non fermentés, d'un aspect dense et surtout non levés. Ce n'est que plus tard, en utilisant une mouture de farine plus fine, et en maîtrisant les processus de fermentation que le pain levé a été élaboré. Il y a de par le monde une énorme variété de pains différents. Les principaux pains indiens sont le naan, pain levé, dont le goût particulier s'explique par le yaourt ajouté à la farine de blé, et le chapati, non levé, une sorte de crêpe cuite sur une plaque de métal chauffé. Au Moyen-Orient, c'est le aesh, khobz ou pide, pain le plus souvent plat, souple et dépourvu de mie. Il remplace les couverts et les assiettes. En Allemagne, en Alsace ou en Europe centrale, ce sont les bretzels, anneaux de pains en forme de "8". En Europe Orientale, ce sont les blinis, pains nourrissants. Chez nous, baguettes, gros pain, pain de campagne, ... autant de pains que nous consommons aujourd'hui. Et les biscottes ? La biscotte est l'invention du célèbre Heudebert. Au siècle dernier, pour ne pas jeter son excédent de pain brioché, il imagina de le faire griller !

## LE LEVAIN NATUREL

Les pains au levain naturel sont des pains obtenus par **fermentation naturelle**, c'est à dire par développement et multiplication des cellules de levure (*saccharomyces cervesae*) contenues naturellement dans les farines (de préférence de qualité non traitées).

Des moisissures, des levures et des bactéries se trouvent au départ sur les céréales dans les champs. Cette microflore évolue progressivement au cours du stockage, puis au passage de la céréale à l'état moulu, ensuite à l'état pâteux (lorsqu'on y ajoute de l'eau), puis au cours de la fermentation. Certains micro-organismes présents au départ vont pratiquement disparaître et d'autres (les bactéries lactiques et les levures "sauvages") vont, au contraire, se développer. Les micro-organismes vont se sélectionner d'eux-mêmes par leur capacité à vivre sans air (anaérobie) et à supporter l'acidité ou l'alcool.

Tout levain progresse en quantité de ferments (levures ou/et bactéries) et se régule en taux d'acidité et s'équilibre au goût de chacun soit du côté acide soit du côté lactique. Le "démarrage" d'un tel levain par simple mélange de farine et d'eau renouvelé tous les jours nécessite quelques jours, et doit être ensuite entretenu en permanence en le "rafraîchissant" de farine et d'eau.

**Le levain va remplacer la levure de boulanger dans la pâte à pain.** La méthode sur levain peut être utilisée avec toutes les céréales, farine de blé, seigle, épeautre, kamut ou mélange de différentes céréales. Le levain naturel est fait à partir d'un **mélange** (souvent à part égale) **d'eau** de source **et de farine** (de préférence complète ou intégrale), que l'on couvre d'un linge et que l'on laisse fermenter à une température entre 20°C et 25°C. On peut également favoriser cette fermentation en utilisant de l'eau de trempage de raisins secs ou du jus de pomme. Au bout de 2 à 3 jours le mélange a gonflé voire doublé de volume, le levain est "né".

Ensuite, au bout de deux ou trois jours selon la température, le levain se couvrira d'une sorte de liquide sur la surface et/ou aura une petite odeur aigrelette proche du vinaigre mais plus douce, c'est à ce moment-là qu'il faut le "rafraîchir" ou le "nourrir" en ajoutant de l'eau et de la farine à part égale. Quand on dispose d'une quantité suffisante on peut en prélever pour faire un pain et lors du prochain "rafraîchi" il faudra (si on a prélevé 150 g. de levain), rajouter 75 g. de farine + 75 g. d'eau.

#### *Notions historiques :*

Jusqu'au 17<sup>e</sup> siècle, tous les pains étaient faits au levain, les boulangers se transmettaient leur levain de génération en génération donc c'est un organisme qui vit très longtemps si on en prend soin. Le levain c'est un peu comme la "mère" pour le vinaigre...



### **PAIN BIO AU LEVAIN**

Cuit dans un four à bois, dans la cuisinière, voire dans une machine à pain, le pain maison au levain demande un peu de savoir-faire. Mais de sérieuses économies et beaucoup de plaisir sont à la clé !

**COMMENCEZ PAR FABRIQUER VOTRE LEVAIN MAISON.**

Cette matière vivante, dont vous devez prendre grand soin, comprend une riche flore bactérienne, où dominent les bactéries lactiques – responsables d'une légère acidité – et une grande variété de levures. C'est ce qui fonde la **supériorité, gustative et nutritionnelle du pain au levain** sur celui fabriqué à partir d'une seule souche de levure sélectionnée. Plus digeste, le pain au levain se conserve beaucoup mieux.

#### **Du "chef" au levain**

- Ce petit bout de levain – le "chef" en jargon boulanger – de 100 à 150 g se conserve, entre deux fournées, dans un bol recouvert d'un tissu et placé en bas du réfrigérateur.
- **La veille de votre fournée :** sortez le chef plusieurs heures avant de le travailler. Pour 3 kg de pain : retravaillez-le avec 350 g de farine et ¼ de litre d'eau non chlorée. Placez-le dans un saladier recouvert d'un linge à proximité d'une source de chaleur, à 25° C. Laissez lever toute la nuit, entre neuf et dix heures. Cette pâte assez liquide doit avoir beaucoup monté : **le chef est devenu levain**, prêt à ensemer la fournée.



Le plaisir de pétrir son pain, avant de le voir lever...

### **Pétrissage et façonnage**

- **Au matin**, prélevez sur le levain un nouveau chef pour les fournées suivantes et mettez-le au frais.
- Versez 1,8 kg de farine dans un grand saladier. Creusez une fontaine et ajoutez 1 litre d'eau à 20-25 °C. Faites-y fondre 36 g de gros sel non raffiné (2 % de la farine).
- Incorporez le levain puis, très progressivement, le reste de farine. Continuez à pétrir jusqu'à obtenir une pâte peu collante et bien homogène.
- Couvrez d'un linge pour éviter tout dessèchement et **laissez fermenter environ 1 h 30**, toujours à 25° C environ. Divisez votre pâte et façonnez rapidement 3 pains d'un kilo, en évitant d'écraser cette pâte qui a commencé à lever.
- Laissez **lever environ trois heures** dans des moules huilés et farinés ou dans des bannetons farinés, avant d'enfourner.

### **La cuisson**

- **Dans un four de cuisinière** : ajoutez également un bol d'eau bouillante. Réduisez le thermostat toutes les 10 minutes, pour passer de 250-270 °C (pain bis-pain complet) à 200° C en fin de cuisson. Comptez  $\frac{3}{4}$  h-1 h de cuisson pour un pain bis, 1 h-1 h 30 pour un pain complet.

# LA QUESTION DU GLUTEN

## **Blé moderne : une sorte de plastique**

Les céréales sont un aliment ultramoderne, que l'humanité n'a pas consommé pendant 99,5 % de son existence. Ce n'est qu'il y a 5000 ans que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs se sont mis à en cultiver massivement, alors que l'espèce HOMO SAPIENS est apparue il y a 70000 ans.

Notre système digestif n'est donc pas habitué à consommer du blé. L'entrée massive du blé dans l'alimentation ne nous a pas fait de bien sur le plan individuel. La taille, la longévité et l'état de santé de nos ancêtres ont régressé et ce n'est qu'au début du 20e Siècle que nous avons retrouvé la taille de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs.

Cependant, le blé, qui fut la première céréale à être cultivée, a aussi des avantages qui expliquent que la population humaine se soit mise à augmenter fortement : c'est un aliment très riche en calories ; il est très productif, et permet donc à une population nombreuse de vivre regroupée. Il oblige les nomades à se sédentariser, ce qui permet aux femmes d'avoir plus d'enfants : c'est donc grâce au blé que sont nées les premières grandes villes, avec une division du travail permettant le progrès technique, intellectuel, artistique et scientifique.

Globalement, le blé a donc été une bénédiction pour l'humanité. Les hommes s'en sont vite aperçus et ils ont pris grand soin de sélectionner les meilleures espèces, c'est-à-dire celles qui résistaient le mieux aux intempéries, et qui produisaient les plus beaux épis.

## **Des espèces sélectionnées pour mieux gonfler**

Mais un autre élément entra en ligne de compte dans la sélection des espèces de blé : les Egyptiens découvrirent que, réduit en farine et mélangé à de l'eau et à du sel, certaines sortes de blé hybride pouvaient fermenter, gonfler, et être cuites pour produire du pain, plus agréable à manger que les bouillies et les galettes.

Les espèces primitives de céréales cultivées par l'homme ne permettaient pas de faire du pain. Comme la farine de riz, de maïs, ou de sarrasin, vous pouviez toujours les mélanger avec de l'eau et mettre de la levure, la pâte ne gonflait pas.

Pour passer de simple bouillie à l'aspect de pâte élastique et gonflée, il faut que la farine contienne certaines protéines capables de former des liaisons avec l'amidon. Ces protéines, que les chimistes ont appelées les prolamines et les gluténines, forment le gluten. Plus les céréales sont riches en gluten, plus la pâte a tendance à lever, plus votre pain (ou votre brioche, vos gâteaux) seront gonflés et croustillants.

Le gluten était peu abondant dans la première forme de blé cultivée par l'homme, appelée « engrain sauvage ». L'engrain permettait de faire des galettes qui levaient légèrement, mais non du pain. Mais les Egyptiens réussirent à croiser l'engrain avec une autre plante, pour fabriquer une nouvelle sorte de blé beaucoup plus riche en gluten, dont le nom scientifique est le *triticum dicoccum*.

Tout au long de l'histoire, les hommes s'appliquèrent à faire des croisements et à sélectionner les variétés de blé les plus riches en gluten, pour faire les plus beaux pains.

Le résultat est que la clientèle des boulangeries est ravie : on peut pour un euro ou deux acheter un pain énorme. Il n'y a qu'une fois qu'on le coupe qu'on s'aperçoit que sa mie a la texture d'une balle de tennis en mousse. Dans la vitrine, il semblait vraiment

consistant ! Et les mères de famille sont surprises de constater que leurs enfants, au goûter, ont mangé « un pain entier ». En réalité, c'est que ce pain, malgré sa taille, ne contenait pratiquement que de l'air.

Autre avantage : l'extraordinaire richesse en gluten des nouvelles farines a permis l'explosion du commerce des viennoiseries, qui prospèrent dans tous les centre-villes, zones commerciales, gares, et jusque sur les quais des RER, dans les souterrains les plus profonds et les plus malodorants de Paris, là où aucun autre commerce ne survit que les distributeurs automatiques de sucreries « Sélecta ».

C'est qu'il n'y a rien de plus facile que de transformer une minuscule boulette de pâte surgelée en une magnifique brioche dorée, un croissant rebondi, un pain au chocolat luisant. Il suffit d'un four électrique bon marché et d'un salarié sans qualification. On peut revendre une boulette qui a coûté 5 centimes à produire 1 €, voire 1,20 €, aux gens qui passent et qui ont sauté leur dernier repas.

### **Des dizaines de chromosomes en plus !**

A la fin du 19e siècle, puis dans les années 60, la recherche agronomique fit de rapides « progrès » pour développer des céréales plus résistantes, plus productives, et plus riches en gluten.

Hybridations et rétro-croisements aboutirent à l'apparition d'espèces totalement nouvelles, que l'on appelle encore « blé » mais qui sont aussi éloignées du blé naturel qu'un éléphant d'une souris, pour ne pas dire qu'une banane en plastique d'une vraie banane.

Le « blé » moderne créé dans les années 1970, qui s'appelle Lerma Rojo 64, Siete Cerros, Sonora 64 ou Super X a en effet quarante-deux chromosomes là où l'engrain de nos ancêtres n'en avait que quatorze !! Chez l'être humain, le fait d'avoir un seul chromosome en trop provoque des handicaps (comme dans la trisomie 21) ou la mort.

### **De nouvelles protéines que l'homme ne peut pas digérer**

Nos lecteurs qui connaissent la biologie savent que les chromosomes sont des brins d'ADN qui servent à coder des protéines, les « briques » de base qui servent à construire un organisme. Le fait que le blé moderne ait des dizaines de chromosomes supplémentaires implique nécessairement qu'il contient d'innombrables protéines nouvelles, dont beaucoup ne sont pas digérables par l'homme.

En effet, pour qu'une protéine soit digérée, encore faut-il que le tube digestif fabrique les enzymes adaptées, c'est-à-dire les produits chimiques qui seront capables de les dissoudre. Ce n'est pas toujours le cas, loin de là. C'est parce que vous n'avez pas les mêmes enzymes que la vache qu'elle peut se nourrir d'herbe, et vous non.

Le blé moderne provoque donc, chez un nombre alarmant de personnes, des problèmes digestifs et des réactions d'intolérance (maladie cœliaque), ou du moins d'hypersensibilité, qui se traduisent par des ballonnements, de la constipation, des maux de tête, des insomnies, de la fatigue chronique, de la dépression, des os fragiles, etc.

Il n'est pas étonnant qu'un nombre de plus en plus grand de personnes se tournent vers le régime « sans gluten ». Ce n'est pas une « mode », ni un problème « psychologique ». Le blé moderne est vraiment une nourriture étrangère à l'être humain et, pour certains, cela revient à essayer de manger du plastique.

**LA SOLUTION ? ESSAYEZ DE TROUVER DES VARIETES ANCIENNES DE BLE POUR VOS FARINES ET FAVORISEZ LA FERMENTATION LONGUE !**



## **Le pain complet est la base d'une alimentation santé**

Ah, le pain complet, les céréales complètes, voilà qui sonne « sain », n'est-ce pas ? Malheureusement, les choses ne sont pas si simples. Les nutritionnistes recommandent le pain complet car il contient une dose correcte de fibres et des vitamines (contrairement au pain blanc, très pauvre nutritionnellement).

Mais c'est loin d'être un aliment irréprochable. Le pain complet contient beaucoup de gluten, de sel et de pesticides (lorsqu'il n'est pas bio). Et contrairement à ce qu'on croit trop souvent, c'est un « sucre rapide ». On le sait grâce à la mesure de son « index glycémique », qui reflète la rapidité avec laquelle les aliments augmentent votre taux de sucre sanguin. Eh bien l'indice glycémique du pain (blanc ou complet) est très élevé (71), et même légèrement supérieur à celui du sucre de table (67) [2] !

Lorsque vous mangez du pain, votre taux de sucre dans votre sang augmente brutalement, et comme on l'a vu avec le jus d'orange, cela finit par dérégler votre appétit, favoriser le surpoids et accélérer le vieillissement de vos cellules. Choisir des aliments à indice glycémique bas est donc un des gestes les plus importants que vous pouvez faire pour votre santé... et votre tour de taille.

Si vous tenez à votre pain quotidien, préférez le pain complet au levain (bio), qui a l'avantage d'avoir un indice glycémique un peu plus bas. Mais ne croyez surtout pas que le pain complet, ou les céréales complètes en général, sont des aliments indispensables à une alimentation « santé ». Vous trouverez davantage de bonnes fibres et de vitamines dans les légumes.

*Quelques précisions fournies par une correspondante :* Le blé complet est très indigeste et n'est pas préférable aux farines blanches. L'idéal serait de consommer des farines semi complètes en ce qui concerne le blé et bio bien évidemment. Car en fait la farine complète contient le périsperme qui est l'enveloppe externe du blé et qui va absorber les minéraux présents dans l'intestin. La farine semi complète elle en est débarrassée tout en contenant les autres enveloppes riches en fibres, nutriments, oligo-éléments.

De bonnes variétés de blés, non transformées et cultivées adéquatement ( sans apport azoté durant la croissance) permettent d'obtenir un blé qui contient un gluten bien plus digeste et bien moins nocif. Bref le gluten n'est pas mauvais en soit mais que c'est l'industrialisation faite autour du blé qui en a modifié la nature, le rendant nuisible pour l'organisme.

## QUELQUES TEXTES LITTÉRAIRES

*Francis Ponge – Le Parti pris des choses – Le Pain – 1942*

La surface du pain est merveilleuse d'abord à cause de cette impression quasi panoramique qu'elle donne : comme si l'on avait à sa disposition sous la main les Alpes, le Taurus ou la Cordillère des Andes. Ainsi donc une masse amorphe en train d'éructer fut glissée pour nous dans le four stellaire, où durcissant elle s'est façonnée en vallées, crêtes, ondulations, crevasses... Et tous ces plans dès lors si nettement articulés, ces dalles minces où la lumière avec application couche ses feux, - sans un regard pour la mollesse ignoble sous-jacente. Ce lâche et froid sous-sol que l'on nomme la mie a son tissu pareil à celui des éponges : feuilles ou fleurs y sont comme des sœurs siamoises soudées par tous les coudes à la fois. Lorsque le pain rassit ces fleurs fanent et se rétrécissent : elles se détachent alors les unes des autres, et la masse en devient friable... Mais brisons-la : car le pain doit être dans notre bouche moins objet de respect que de consommation.

*Jules Vallès – L'Enfant – 1878*

J'ai le respect du pain.

Un jour je jetais une croûte, mon père est allé la ramasser. Il ne m'a pas parlé durement, comme il le fait toujours.

« Mon enfant, m'a-t-il dit, il ne faut pas jeter le pain; c'est dur à gagner. Nous n'en avons pas trop pour nous; mais si nous en avons trop, il faudrait le donner aux pauvres. Tu en manqueras peut-être un jour, et tu verras ce qu'il vaut. Rappelle-toi ce que je te dis là, mon enfant. »

Je ne l'ai jamais oublié.

Cette observation, qui, pour la première fois peut-être dans ma vie de jeunesse, me fut faite sans colère, mais avec dignité, me pénétra jusqu'au fond de l'âme; et j'ai eu le respect du pain depuis lors.

Les moissons m'ont été sacrées, je n'ai jamais écrasé une gerbe, pour aller cueillir un coquelicot ou un bluet; jamais je n'ai tué sur sa tige la fleur du pain !

*Bruno Sillard La femme qui se baissait pour embrasser le pain 2013*

Elle s'appelle Zahra, elle me parle du Coran, elle m'explique que chaque famille doit être prête à accueillir sept voisins. Chez nous, c'était la part du pauvre, une assiette vide qui attendait le voyageur. Les religions peuvent être sympathiques quand elles pensent aux autres. Dans nos campagnes, il n'y a pas si longtemps, on signait le pain d'une croix avec la pointe de couteau avant de le couper et aujourd'hui encore, si une main maladroite le repose sur la table à l'envers, il y en aura toujours une autre pour le retourner.

Zahra me raconte l'époque où toute même, elle allait garder des chèvres faméliques chercher l'herbe rare dans les montagnes marocaines. *«Ma grand 'tante, quand elle coupait le pain, ...Eh bien pour le couper, elle dessinait comme un pointillé avec ses deux pouces, puis elle le brisait.»* On ne blesse pas le pain avec la lame d'un couteau.

J'ai un agréable souvenir des dictées de mon école primaire. Toutes ces histoires dictées se contentent encore dans ma mémoire.

Dans l'une d'entre-elles, un écrivain se rappelait du pain que fabriquait sa mère pour la semaine. Le premier jour, il était chaud mais la mie trop collante, à la fin, trop sec, il s'émiettait sous la simple pression des doigts, mais il était hors de question que des miettes disparaissent d'un coup de torchon. Qui était l'auteur ? Peu importe ! Ici comme ailleurs, le pain devait être mangé jusqu'à la dernière mie. Dans nos campagnes, on le terminait, mouillé de la soupe du soir, avec parfois du vin en plus.

Pain blanc et levé pour les riches, noir et «étouffe chrétien» parfois coupé de châtaignes ou de fèves quand le blé était rare, pour les autres, la famille du pain est vaste et son histoire est forte. Les guerres du pain étaient nombreuses même si la plus célèbre d'entre elles, la guerre picrocholine qui opposa vignerons et vendeurs de fouaces, est née de l'imagination riche de Rabelais. Sous Louis XIV, les hivers étaient longs et froids.

Un noble se rendit à Versailles et bravant l'étiquette présenta au roi le pain que mangeait ses sujets. Avec un couteau et une fourchette en argent, il en préleva quelques miettes : *«Vous direz à vos paysans que le roi a mangé de leur pain.»* Le pain était fait à partir de racines de fougères.

Bon an, mal an, la famine continua jusqu'à la Révolution et la chute du *«boulangère, de la boulangère et du petit mitron.»* Sauf que Marie-Antoinette n'a jamais dit : *«Le peuple manque de pain, qu'on lui donne de la brioche !»* Les plumes acérées qui écrivaient les pamphlets de l'époque savaient où gratter méchamment.

Je suis dans mes pensées. Zahra raconte, elle aussi. *«Le pain ne se jette pas, ni ne se piétine. Si je vois un morceau par terre, dans la rue, je le ramasse, l'embrasse et ensuite je le pose dans un coin du trottoir, là où personne ne peut marcher dessus»...*

## **POEMES**

### **Le goûter**

*Maurice Carême*

On a dressé la table ronde  
Sous la fraîcheur du cerisier.  
Le miel fait les tartines blondes,  
Un peu de ciel pleut dans le thé.

On oublie de chasser les guêpes  
Tant on a le coeur généreux.  
Les petits pains ont l'air de cèpes  
égarés sur la nappe bleue.

Dans l'or fondant des primevères,  
Le vent joue avec un chevreau ;  
Et le jour passe sous les saules,

Grave et lent comme une fermière  
Qui porterait, sur son épaule,  
Sa cruche pleine de lumière.

### **La tranche de pain**

*Maurice Carême*

Un enfant seul,  
Tout seul avec en main  
Une belle tranche de pain,  
Un enfant seul  
Avec un chien  
Qui le regarde comme un dieu  
Qui tiendrait dans sa main  
La clé du paradis des chiens.  
Un enfant seul  
Qui mord dans sa tranche de pain,  
Et que le monde entier  
Observe pour le voir donner  
Avec simplicité,  
Alors qu'il a très faim,  
La moitié de son pain  
Bien beurré à son chien.

## Les effarés

*Rimbaud*

Noirs dans la neige et dans la brume,  
Au grand soupirail qui s'allume,  
Leurs culs en rond,

A genoux, cinq petits, - misère ! -  
Regardent le Boulanger faire  
Le lourd pain blond.

Ils voient le fort bras blanc qui tourne  
La pâte grise et qui l'enfourne  
Dans un trou clair.

Ils écoutent le bon pain cuire.  
Le Boulanger au gras sourire  
Grogne un vieil air.

Ils sont blottis, pas un ne bouge,  
Au souffle du soupirail rouge  
Chaud comme un sein.

Quand pour quelque médianoche,  
Façonné comme une brioche  
On sort le pain,

Quand, sous les poutres enfumées,  
Chantent les croûtes parfumées  
Et les grillons,

Que ce trou chaud souffle la vie,  
Ils ont leur âme si ravie  
Sous leurs haillons,

Is se ressentent si bien vivre,  
Les pauvres Jésus pleins de givre,  
Qu'ils sont là tous,

Collant leurs petits museaux roses  
Au treillage, grognant des choses  
Entre les trous,

Tout bêtes, faisant leurs prières  
Et repliés vers ces lumières  
Du ciel rouvert,

Si fort qu'ils crèvent leur culotte  
Et que leur chemise tremblote  
Au vent d'hiver.

## **Saison des semailles. Le soir**

*Victor Hugo*

C'est le moment crépusculaire.  
J'admire, assis sous un portail,  
Ce reste de jour dont s'éclaire  
La dernière heure du travail.

Dans les terres, de nuits baignées,  
Je contemple, ému, les haillons  
D'un vieillard qui jette à poignées  
La moisson future aux sillons.

Sa haute silhouette noire  
Domine les profonds labours.  
On sent à quel point il doit croire  
A la fuite utile des jours.

Il marche dans la plaine immense,  
Va, vient, lance la graine au loin,  
Rouvre sa main, et recommence,  
Et je médite, obscur témoin,

Pendant que, déployant ses voiles,  
L'ombre, où se mêle une rumeur,  
Semble élargir jusqu'aux étoiles  
Le geste auguste du semeur.

# LE PAIN ET LES EXPRESSIONS DANS LA LANGUE FRANÇAISE

- Compagnon* : littéralement, la personne avec (*cum* en latin) qui l'on partage son pain (*panis* en latin) ; de *compagnon* vient le mot « copain ».
- Mieux vaut pain en poche que plume au chapeau* : tout ce qui est superficiel n'a pas de valeur réelle et ne nourrit pas.
- Être trempé comme une soupe* : la soupe, à l'origine, ne désignait pas un bouillon, mais le pain que l'on trempait dedans, d'où l'expression.
- Manger son pain blanc* : avoir le meilleur de quelque chose, sous-entendu en attendant l'arrivée du moins bon. L'expression opposée est *manger son pain noir*.
- Être au pain sec [et à l'eau]* : ne disposer que de ressources alimentaires minimales.
- Ça ne mange pas de pain* : se dit d'un acte sans conséquence grave, ou qui consomme peu de ressources essentielles.
- Bon comme du bon pain* : qualifie une personne incapable de malveillance.
- Retirer le pain de la bouche* : empêcher de gagner sa vie.
- Gagner son pain [quotidien]* : exercer son métier, plus familièrement *gagner sa croûte*.
- Je ne mange pas de ce pain-là* : se dit par une personne refusant de se mêler à une affaire qui lui semble étrange (l'affaire = le pain).
- Mettre un pain* : frapper quelqu'un.
- Prendre un pain* : avoir une amende ou endommager quelque chose.
- Il a plus de la moitié de son pain cuit* : se dit de quelqu'un qui n'a plus longtemps à vivre.
- Il n'y a ni pain ni pâte au logis* : se dit de quand il est temps de faire les courses.
- Il a mangé du pain du roi* : il a fait de la prison.
- Être né pour un petit pain* : avoir peu d'ambition, avoir un avenir médiocre.
- Réussir mieux en pain qu'en farine* : terminer heureusement une affaire qui avait mal commencé.
- Être pain*: expression québécoise française signifiant être idiot ou incapable dans un domaine définit.
- Avoir mangé plus d'un pain* : avoir beaucoup voyagé.
- Il vaut mieux courir à la miche qu'au médecin* : avoir un bon appétit est signe de bonne santé.
- Lui faire passer le goût du pain* : tuer quelqu'un.
- Du pain et des jeux* : ce que réclamait le peuple romain (*panem et circenses*), de la nourriture et de la distraction.
- Faire son pain* : en tirer des revenus.
- Pour les musiciens, dans un langage plutôt argotique, un *pain* désigne une fausse note.
- Emprunter un pain sur la fournée* : avoir un enfant avant mariage.
- Planche à pain* : femme sans poitrine.
- Pour une bouchée de pain* : réaliser un achat à très bas prix.
- Long comme un jour sans pain* : durée interminable, ou personne de grande taille.
- Avoir du pain sur la planche* : initialement, ne pas avoir besoin de travailler pour manger.  
Depuis 1914-1918, a pris le sens de avoir beaucoup de travail.
- Ca se vend comme des petits pains* : c'est très populaire, ça se vend bien.

# LA PUISSANCE ELECTRIQUE D'UN VELO : UNE UTOPIE ?

Allez jeter un coup sur le site de Carlos Enrique Maroquin et vous serez surpris !  
Voici quelques extraits :

Avec un bon coup de pédale, vous pourriez pomper de l'eau, moulinier du café, traiter les grains de maïs, fabriquer du shampoing à l'aloë vera ou même préparer un bon jus de fruits avec un blender. Et tout ça, sans utiliser d'électricité ! La recette ? Vous prenez de vieux vélos, vous les recyclez et le tour est joué ! Facile ? Non, sauf pour un expert comme Carlos Enrique Maroquin. Il vit au Guatemala à San Andrés Itzapa.

Depuis 2001, il recycle de vieilles bicyclettes que personne ne voulait aux Etats-Unis, au Canada, en Italie et en France. Ils les transforment en des machines utiles et efficaces pour réaliser de nombreuses tâches du quotidien. Il les appelle des *bicimáquina* :

*« Chaque bicimáquina est faite à main dans notre laboratoire en utilisant de vieilles bicyclettes, du ciment, du bois et du métal. Nous avons créé des modèles originaux, pratiques et économiques. »*



## BELGICISMES ET EXPRESSIONS BRUXELLOISES

A-FOND : "Cul sec" plutôt avec une chope et entre étudiants. Ou tout simplement un équivalent de oui, c'est certain ou oui, c'est sûr

A POUF : Au hasard.

AS'N'AISE : En toute décontraction.

BOMME : Poutre de gymnastique dont le nom provient très probablement du bruit que fait l'élève quand il la percute de plein fouet

BÈKES : Exclamation de dégoût.

(S') ABAISSER : Se pencher. "Hé chou, fais un peu attention, quand tu t'abaisse, on voit ton début !"

ALLEZ ! : Mot multi-fonctionnel "Allez hein, te laisse pas aller"

BAS-COLLANTS : "Chou ce soir, il y a bal. Enlève ton pull et mets ta jupe et tes bas-collants, que tu me fasses pas sentir gêné comme la dernière fois. »

CARROUSEL : Le truc qui tourne avec dedans des voitures de pompiers avec dedans des enfants.

CERVELAS : agglomérat de viandes incertaines (cheval?) compressées façon zeppelin indissociable de "dikke" et de "tralala".

CLIGNOTEUR : Lumière qui lume puis qui lume plus. Les français parlent de "clignotant".

CLOCHE : Pour cloque ou ampoule. "Papa, c'est encore loin, parce qu'avec mes cloches, j'ai mal mes pieds."

DOUF : Avec leur bla-bla savant, les météorologues font des chichis inutiles. En Belgique, si le mercure dépasse les bornes (saisonnières), alors il fait "DOUF" = chaud, lourd.

DOUFFE : Cuite. "Mon vieux, je me suis pris une de ces douffes, pourtant, j'avais pas bu grand-chose, juste une petite douzaine de Duvel."

ESSUIE DE VAISSELLE : linge de maison servant à sécher couverts, verres et casseroles après qu'on les a lavés et bien rincés. L'utiliser aussi comme essuie-mains, c'est dégueulasse

EXEMPLATIF : Mais pourquoi diable, les Belges s'escriment-ils à user de vocables inusités dans l'hexagone ? Mais parce que chez ces snotneus, ces bièsses, il n'y a ni drèves, ni soquets, ni couques, ni lichettes, ni bermes centrales ! Et on ne dit pas ça en guise d'exemple ou de manière exemplaire mais à titre exemplatif.

FREQUENTER : Avant les meufs, au temps de Mlle Beulemans, on ne flirtait pas, on ne draguait pas, on sortait pas avec, on ne se les tapait pas. La descendance de Bossemans et Coppenole fréquentait tout comme nos parents à l'Expo 58. "fréquenter" signifie les rapports, disons... amoureux avant les fiançailles. Comme chacun sait, après, on ne fréquente plus, on "courtise".

FRISKO : C'est bien simple, on ne connaît pas le mot en français. Un frisko, c'est un frisko. On remercie Artic qui l'a inventé ainsi que les noisella (frisko avec noisettes) et le cornetto (à la fraise).

FROTTER : Récurer, mais aussi danser un slow ou gueuler sur quelqu'un qui a fait des bêtises. "Je lui ai frotté les oreilles"

FROTTEUR : Petite brosse pour tableau noir. N'efface pas parfaitement la craie (l'éponge est là pour cela). Provoque un bruit formidable quand lancé du dernier banc, il percute le tableau sur sa face non feutrée. Les anciennes versions en bois sont beaucoup plus maniables et font encore plus de bruit.

FROUCHELER : Roucouler, flirtouiller, se faire des papouilles.

NON PEUT-ÊTRE : Oui sûrement. Et pour dire non, il faut dire "oui peut-être". Seuls les belges s'y retrouvent.

OUILLE-OUILLE : Si ça fait mal, c'est ouille. Dit deux fois, ça n'exprime plus la douleur mais l'étonnement, la lassitude ou l'impossibilité. "Ouille-ouille, qu'est ce que tu me demandes là ?"

MANIQUE : Le Mari : "Ouille, je m'ai brulé à la casserole de carbonnades." Sa femme : "M'enfin chou, je t'avais dit de prendre les maniques."

MANCHE (À BALLE) : Cire-pompes, lèche-cul, frotte-manche, fayot, souvent premier de classe quand même, le salopard !

PAF (ÊTRE) : Ou rester paf. A quia, bouche bée, les bras ballants, scié.

PANADE : Voir "Pape". Par ailleurs être dans la panade, c'est être dans le gaz ou dans la mélasse.

PAPE : Prononcez "Pap". Les bébés belges adoouoorent. Les pépés aussi. Vachement plus parlant que bouillie.

PAR APRES : "Après" avec "par" devant. "D'abord, il a dit oui, par après, il a dit non". Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué. N'existe pas en version "Par avant".

PLACE (AVOIR UNE BONNE) : Avoir un emploi sûr et rémunérateur. Le rêve des parents belges pour leur descendance. Pour beaucoup, cet idéal reste encore quelque part sous le parapluie de l'état, dans le costume trois pièces d'un fonctionnaire chef (adjoint) de service.

PLACE (VOIR LA) : Voir la différence. La ménagère : "j'ai nettoyé la cuisine." Son mari : "Oui, on voit la place."

PLOTCH : ...de beurre. Mais une grosse, hein, et bien au sommet de la purée.

QUEUE (FAIRE LA) : Sujet d'empoigne entre français et Belges. Les premiers font la file, les autres la queue. Mais les uns et les autres se retrouvent quand il s'agit d'enguirlander le resquilleur: "A la queue comme tout le monde !"

RAWETTE : Petite quantité, souvent excédentaire.

RENON : Chez nous, on ne résilie pas un bail, on donne son renon. Souvent parce qu'on a enfin une brique dans le ventre.

SACOCHÉ : Sac à main, mais pas un sac à 1.000 Euros. Si on traite un "Delvaux" de sacoché, ça peut aller jusqu'au procès.

BALLEKES : Plus au sud, boulettes ou vitoulets.

Sauce tomate évidemment. Avec des frites qu'on écrase à la fin dans l'assiette, très bon

COCHER : Nettoyer. Chez nous, on ne coche pas seulement une case dans un formulaire mais toute la maison pour qu'elle soit bien bling-bling. La

ménagère y gagnera son plus grand titre de noblesse, celui d' "echte cochevrâ" (amour de petite femme d'intérieur).

KIEKEBICHE : chair de poule. On a les "kiekebiche".

KROLLE (KOP) : On était parfois dur pour ceux qui les arboraient dans la cour de l'école. Mais pour eux, quelle économie de coiffage le matin !

NEK (DIKKE) : Vantard, un gros cou, quoi !

PLEKKE : "Ça plekke" comme les doigts et les joues d'un enfant s'enfonçant la frimousse dans la barbabapa, dégustant une "smoutebolle" ou un "bolus". Ça plekke enfin comme un grand benêt suant lors d'un slow trop serré par temps chaud.

STOEMMELINGS (EN) : Bruxellois assez répandu au sud. En douce, en catimini, discrètement. Tout peut être fait en stoemmelings, filer d'une soirée barbante, siester pendant les heures, prendre dans la caisse... "

STINK (ÇA) : Qui stink, pue.

VOLLE GAZ : Signifie vite ou...à grande vitesse.

VOLLE PETROL : Signifie vite aussi :

"Tu ranges ta chambre et volle petrol !"

## BIBLIOGRAPHIE

Quelques uns des livres que j'ai lus et qui m'ont inspirée pour créer ce spectacle

A propos de pain et de boulangers :

- Au delà du Pain, Jean François Graugnard Ame Ed.
- 100% pain de Eric Kayser et Jean Claude Ribaut Solar Ed.
- Pains de campagne, *Gestes et Paroles* de Gérard Alle et Gilles Pouliquen, Le Télégramme Ed.
- Roland Feuillas, le boulanger de Cucugnan, paysan interviewé sur France Inter <https://www.franceinter.fr/>.

Récits de vie, Paroles d'anciens :

- Une soupe aux herbes sauvages d'Emilie Carles, Poche
- Regain de Jean Giono, Poche
- La gerbe d'or d'Henri Béraud
- La charrette bleue de Barjavel, éd. Gallimard Folio
- Le vin bourru de Jean Claude Carrière, Plon éd.

Travaux d'historiens :

- La faim et l'Abondance. Histoire de l'alimentation en Europe. de Massimo Montanari, Seuil éd.
- Histoire des peurs alimentaires (chapitre 'Le pain en procès' et 'Les peurs muettes') De Madeleine Ferrières, Seuil éd.
- Si le pain m'était conté de Bénigno Cacérès Ed. La Découverte

Travaux de Botanistes

- Ces plantes que l'on mange, de Jean Marie Pelt, Chêne éd.

Contes

- Roule Galette
- La bonne bouillie
- La triste fin d'une crêpe
- Le pain des invités
- Le pain facile
- Le quignon volé
- Le petit Poucet
- Les pains de pierre
- Pâte à pain, conte turc
- Le pain, conte soufi
- Les rêves et le pain, conte derviche