

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

Le pain en France : une grande histoire d'amour

92% des Français ont toujours chez eux du pain,
15 millions de baguettes sont vendues chaque jour,
125 g de pain sont consommés par jour et par habitant*.

C'est un fait, le pain en France est une véritable institution.

Il y en a pour tous les goûts et il serait difficile de répertorier tous les pains que l'on peut trouver dans notre pays.

Appartenant au groupe des produits céréaliers, le Plan National Nutrition Santé recommande d'en consommer à chaque repas afin d'éviter le grignotage.

Véritable allié de notre santé, le pain n'a pas fini d'être notre compagnon de table.



Le 05 octobre 1789 : Les parisiennes vont chercher le roi à Versailles

Lassées de la disette, quelque milliers de parisiennes se rendent à Versailles auprès du roi Louis XVI pour réclamer du pain.

Suite à la pression et à la colère du peuple, le roi fait parvenir de nombreux chargements remplis de graines et de farine et la famille royale est conduite à Paris. L'expression « Nous ne manquerons plus du pain, nous ramenons le boulanger, la boulangère et le petit mitron » est devenue symbole de cet épisode historique.



Que faire avec du pain de la veille ?

Réalisez de délicieux croustons. Vous pouvez ailler le tout et ajouter un filet d'huile d'olive. Les faire dorer à la poêle ou au four.



Vous pouvez le mixer pour obtenir de la chapelure maison. Ajouter des herbes et/ou épices donnera par ailleurs du « peps » à vos viandes ou poissons.



Le pain perdu est une recette incontournable. A déguster sucré ou salé, le pain perdu est une véritable madeleine de Proust.



Tantôt salé, tantôt sucré, le pudding utilise le pain de la veille comme base. On y ajoute ensuite du lait, des œufs et les ingrédients de son choix.

* Source : « Les français et le pain », étude menée en 2015 par QualiQuantum auprès d'un échantillon représentatif de 2 300 personnes

Le saviez-vous ?



Le pain ne fait pas grossir !

Riche en sucres lents et protéines végétales, le pain est un allié de votre alimentation au quotidien. Consommé de manière raisonnable, il rassasie et évite les « fringales » de fin d'après-midi. Tout est question de quantité, et il faut privilégier le pain complet pour sa teneur en fibres.

Le sandwich est un repas équilibré !

Il apporte tous les éléments nécessaires à un repas équilibré : féculent avec le pain, protéine si on met une tranche de jambon ou du poulet et des légumes avec les crudités. On ajoute un laitage et un fruit en dessert.

On évite cependant les sandwiches à base de charcuteries ou avec de la mayonnaise.

Le pain n'est pas d'origine française !

Nous devons en effet la fabrication du pain aux égyptiens. Une pâte à base d'eau, de lait et de farine de millet fût cuite tout à fait par hasard. C'est ainsi que le pain est né et a fait le tour du monde, transformé au gré des habitudes culinaires de chaque pays.



Mini-jeu :

Il existe de nombreux pains à travers le monde. Relie chaque spécialité à son pays d'origine



a. Italie



b. Algérie



c. Russie



d. Inde



e. Norvège



f. Pologne

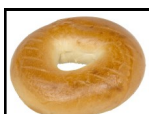


g. Mexique

1. Flatbrod



2. Bagel



3. Matlou



4. Tortilla



5. Ciabatta



6. Chapati



7. Borodinski



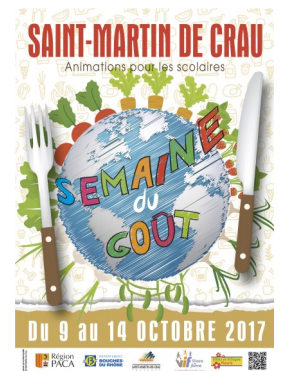
Réponses : a5-b3-c7-d6-e1-f2-g4



La pain à la pâte !

Durant la Semaine du Goût qui s'est tenue du 9 au 14 octobre dernier, certaines boulangeries de la commune ont accueilli quelques classes élémentaires afin de leur faire découvrir le métier de boulanger.

Façonnage, dégustations et découvertes étaient au programme, pour le plus grand plaisir des yeux et des papilles...



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Novembre 2017 - N°36



Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr