BIO
Occitanie

Un pain de qualité en RHD

Credit photo freepik

*« **Professionnels de la restauration collective**, vous œuvrez au quotidien pour nourrir sainement vos convives. Ce guide, fait pour vous, s'attaque au pilier de notre alimentation : Le pain.*

***Notre objectif** : vous convaincre des bienfaits environnementaux et nutritionnels d'un pain bio de qualité et vous proposer des pistes pour l'introduire dans votre cantine.*

Pour comprendre ce qu'est un pain de qualité, il faut retracer la filière complète : du blé, puis la mouture dont dépend la qualité de la farine, jusqu'aux divers procédés de fabrication du pain. »

Des ingrédients triés sur le volet

Les céréales

> Selon un rapport de Foodwatch, 90 % des échantillons de pain testés en Europe présentent des traces de produits de synthèse.
> *Le Monde - octobre 2023*

L'Agriculture Biologique est un mode de production respectueux de l'environnement, qui garantit la non utilisation de produits chimiques de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés (OGM), le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique.

Pour cultiver du blé en bio, les agriculteurs mettent en place des rotations de cultures (ex : luzerne / blé / orge), apportent du compost ou du fumier pour nourrir le sol et désherbent leur champs avec des outils mécaniques (pas d'engrais chimiques, pas d'insecticides, fongicides ou herbicides de synthèse). Ceci a un impact favorable sur la biodiversité, la qualité de l'eau, et la santé des agriculteurs.

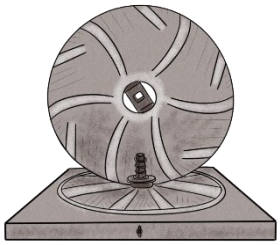
Parmi les céréales panifiables se trouvent :

- Le froment (blé tendre)
- Le blé dur
- L'épeautre
- L'engrain (également appelé petit épeautre)
- L'amidonnier
- Le blé de Khorasan (Kamut)
- Le seigle

La Farine

Il existe deux grands types de mouture :

Sur cylindre : Qui fractionne toutes les composantes du grain puis les recomposent pour faire une farine plus ou moins complète



Sur meule de pierre : Toutes les substances libérées de la céréale par la meule sont mélangées : Il en résulte une farine intégrale qu'il faudra tamiser pour obtenir une farine plus ou moins blanche ou complète. La mouture sur meule de pierre permet de préserver les vitamines et les minéraux de la farine (meilleur écrasement du germe), la rendant plus digeste et plus nutritive

En fonction du raffinage de la farine, le boulanger obtient des caractéristiques différentes selon ses pains :

Un pain blanc (équivalent type 55) fait avec une farine blanche est pauvre en minéraux, vitamines et fibres. Il concentre l'amidon et donc a un index glycémique élevé (60).

Un pain Bis (type 80) fait avec une farine bise à trois fois plus de fibres, 10% de protéines en plus, 10% d'amidon en moins (index glycémique 50).

Un pain complet (type 110) dispose d'une grande richesse en vitamine B et E, minéraux, protéines, fibres, enzymes (index glycémique 40). Lorsque la farine à l'origine du pain est complète, le son et l'enveloppe de la graine sont conservés.

Le + de la Bio

Si la céréale n'est pas issue de l'Agriculture Biologique, la graine est exposée aux pesticides et autres produits de synthèse qui se retrouvent sur l'enveloppe du grain et dans la farine.

Il est donc d'autant plus important de choisir des farines biologiques, si on souhaite travailler des farines semi-complètes ou complètes.

Le Pain

Le boulanger doit obtenir sa certification Bio pour pouvoir labelliser son pain.

Pour faire du pain Bio, il faut respecter ainsi la réglementation du cahier des charges sur les produits transformés. Le boulanger sera donc contrôlé par un organisme indépendant sur **l'utilisation exclusive de matières premières bio** (farine 100 % bio ; sel marin sans additifs et très

forte limitation des additifs).
Il devra justifier **de la traçabilité des matières premières utilisées.**
Il sera audité sur **ses conditions de fabrication.** Il doit pouvoir justifier d'une séparation efficace entre une production bio et une autre non bio.

Son étiquetage et sa communication doivent aussi répondre au cadre posé par le Cahier des charges.

Un pain bio c'est donc la garantie d'une filière contrôlée à toutes les étapes : de l'agriculteur, au meunier, puis au boulanger : toutes les étapes sont certifiées

Parlons Qualité

Le fait qu'il soit bio ne change pas le goût du pain. Le label bio permet de s'assurer de la qualité de la matière première jusqu'au produit fini.
La conduite du pétrissage et de la fermentation a un impact déterminant sur la structure du pain.

Voyons de plus près la fermentation. Il existe deux types de ferments bien différents.

La levure provoque une fermentation de type alcoolique avec dégagement de gaz carbonique. La pâte lève rapidement, mais sans opérer la transformation des constituants de la farine, entrainant un potentiel effet déminéralisant en cas de farine complète.

Le levain provoque une fermentation lente, qui a pour effet de : Prédigérer l'amidon et les protéines de l'amidon, favoriser l'assimilation des minéraux des farines complètes et permettre une conservation plus longue du pain

D'un point de vue diététique, la présence des fibres du son (dans les farines bises ou complètes) donne des mies plus denses qui font des pains avec un meilleur index glycémique que le pain de tradition, en particulier s'il est fermenté au levain. (Fanny Leenhardt, 2005). Plus le pain est complet, plus il est riche en fibres et participe à la régulation du transit intestinal.

Dans cette démarche, les paysans et artisans boulangers labellisés en Bio ont souvent une gamme de pain (semi) complet, au levain pour aller au bout de la démarche du produit de qualité.

Astuces de pro

Grâce à sa bonne conservation, il est possible d'espacer les livraisons de pain au levain tous les 2 jours !

Un pain complet au levain étant plus nutritif et plus dense, les quantités consommées sont plus faibles, il est donc possible de réduire le prix en adaptant la quantité !

On compte en général 50g pour du pain blanc contre 40g pour du pain au levain complet par convive.

- Index glycémique modéré
- Bonne conservation
- Riche en fibres, vitamines et protéines.
- Sensation de satiété et meilleure digestibilité.
- Pas de pesticide.

Pain Bio

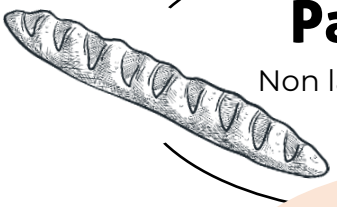
(Semi) complet au levain

Produit souvent méconnu, donc plus difficile à introduire en RHD

- Achat de gros plus facile et régulier pour la RHD
- Fait souvent partie des habitudes gustatives.

Pain Blanc

Non labellisé à la levure



- Index glycémique élevé
- Traces de pesticides possible.
- Peu d'intérêt nutritionnel

Parlons Prix

Le pain est l'aliment le plus gâché en restauration collective, car il est souvent distribué à volonté en raison de son prix peu élevé.

Réduire les quantités pour améliorer la qualité, c'est réduire le gâchis pour améliorer la qualité nutritionnelle !

Prix +25%

- Environ 3.45€ HT/kg pour un pain local non labellisé
- Environ 4.3€ HT/kg pour un pain bio et local (semi) complet au levain

Quantité -20%

- 50g par convive pour du pain blanc
- 40g par convive pour du pain bio (semi) complet au levain

Astuces de pro

Pour limiter le gâchis de pain
Proposer le pain à la fin du service pour que les convives adaptent la quantité de pain qu'ils prennent en fonction du menu.

Si possible, faire distribuer le pain par un membre de l'équipe de cuisine et/ou limiter le nombre de pain à 1 par personne (avec possibilité de se resservir si besoin).

Pain blanc classique
1 000 convives / jour
50g pain / personne
50kg pain / jour
~ 3.45 € / kg
172.5 € / pain / service

Pain complet bio au levain
1000 convives / jour
40g pain / personne
40kg pain / jour
~ 4.3 € / kg
172 € / pain / service

Un budget « Pain » qui évolue peu

S'approvisionner en Pain Bio

Avec 400 boulangers ou paysans-boulangers bio en Occitanie, il y a forcément du pain bio près de chez vous ! Différents profils de boulangers vous offrent une grande diversité de pain bio.

Crédit photo freepik

Les Paysans Boulangers

ou les boulangeries artisanales spécialisées bio locales

Elles fournissent du pain bio, souvent au levain fabriqué artisanalement à partir de farines de meule. **Elles font de petits volumes et vendent principalement en gré à gré.**

Les Boulangeries Artisanales

(Classiques)

En tant qu'acheteur, vous avez la possibilité d'accompagner la création d'une gamme de pain Bio dans ce type de structure. Mais la mixité Bio / Non Bio est parfois complexe à gérer. L'avantage reste dans la continuité de la relation et le maintien du tissu économique locale comme pour les paysans boulangers. Sur la vente, **on reste généralement sur du gré à gré.**

Les Boulangeries « spécialisées »

pour la restauration collective

Elles sont capables de fournir en gros volume du pain bio de différents formats, charge à vous d'être vigilant sur la qualité même du pain. Elles proposent une solution **logistique plus facilitante** et ont la capacité de **répondre aux marchés publics**.

N'hésitez pas à les contacter pour échanger sur la qualité de leur pain, les formats, le tranchage, leur capacité de livraison.

Et si vous avez besoin d'un accompagnement dans l'introduction du pain bio de qualité dans vos cantines ou pour identifier des fournisseurs de pain bio locaux, vous pouvez vous tourner vers les Groupements d'Agriculteurs Bio (GAB) et Civam de votre département.

La Pédagogie

Un changement d'habitude doit s'accompagner et s'expliquer pour ne pas être subit. Pour cela, des outils pédagogiques peuvent être affichés à l'entrée de la cantine avec un contenu adapté à l'âge de vos convives expliquant l'intérêt d'un pain bio de qualité en quelques mots et images.

Ce travail pédagogique se fait également avec :

- **Le boulanger** qui peut adapter la forme du pain, le mélange des farines, faire des pains "spéciaux" selon les menus, organiser des visites au fournil...
- **L'équipe de cuisine,** qui peut accompagner la distribution du pain et l'adapter aux menus.
- **L'équipe pédagogique** (s'il s'agit d'une cantine scolaire) pour l'éducation à l'alimentation.

En Conclusion

Pour le pain comme pour le reste, la qualité nutritionnelle et gustative du produit fini sont dépendantes de la matière première et du procédé de fabrication. Il est donc primordial de vous assurer de la labellisation de votre fournisseur et de son procédé de fabrication si vous souhaitez que le produit fini corresponde à vos ambitions nutritionnelles.

Une publication :

BIO Occitanie — Bio46 Les Bio du Lot — CIVAM Fédération du Gard — GAB du Tarn — Bio Ariège-Garonne Les Bio en 09 et 31 — Civam Bio Aude — Ocebio Occitanie Entreprises Bio

WWW.BIO-OCCITANIE.ORG

Avec le financement de :

L'Europe s'engage L'Occitanie agit — Union européenne — Ministère de l'Agriculture de l'Agroalimentaire et de la Forêt — La Région Occitanie Pyrénées Méditerranée — Eau Grand Sud-Ouest Agence de l'eau Adour-Garonne