RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Mai

2018

LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Le pain

Pendant l'antiquité, la technique de fabrication du pain (la planification) était plus avancée en Gaule qu'à Rome. Nos ancêtres, par la conquête romaine, ont appris des grecs à faire le pain.

Au point de vue diététique, le pain présente le même intérêt que les céréales dont il est issu. Il est un élément de base de notre alimentation. Souvent évincé à tort des régimes aimaigrissants, sa consommation est valorisée dans le dernier PNNS (Plan National Nutrition Santé). "Du pain ou des féculents à chaque repas et selon l'appétit!"

Le Saviez vous?

Depuis le décret du 13 septembre 1993, on distingue en France 6 type de pain

_ Le pain maison: pétri, façonné et cuit sur le lieu de vente par le boulanger

_ Le pain de tradition française: il ne contient exclusivement que de la farine, de l'eau, du sel et de la levure. Il ne doit pas avoir été surgelé, ni contenir des additifs.

_ Le pain au levain: farine de blé ou seigle soumise à la fermentation par des bactéries lactiques ou des levures.

_ Le pain de campagne: farine blanche de blé et/ou seigle fermentés par de la levure dans le levain. Le pétrissage lent permet d'améliorer sa conservation.

_ Le pain complet: farine complète ou intégrale de blé. Il y a plus de fibres et de

_ Le pain au son: farine blanche à laquelle on ajoute les enveloppes décortiquées des grains de blé (le son). Il y a plus de fibres, mais la lignine présente est irritante pour le tube digestif. De plus, le son contient plus de pesticide que la farine blanche.