

Comment bien choisir son pain ?

Par Barbara Devigne



Faire un pain demande très peu d'ingrédients, seulement de la farine, de l'eau, un agent levant et éventuellement du sel et des graines.

D'un point de vue diététique, il y a de grandes différences de qualité entre un pain artisanal (qu'il soit fait maison ou non) et un pain industriel. Ce dernier peut contenir des ajouts de gluten pour une texture plus moelleuse, ainsi que des additifs pour garantir une meilleure conservation.

Alors sur quels paramètres se baser pour bien choisir son pain et où l'acheter pour s'assurer de sa qualité ?

Farine blanche ou farine complète ?

Le choix de la farine a un impact majeur sur la qualité nutritionnelle du pain.

Plus la farine sera blanche, moins elle contiendra de fibres et de minéraux. Elle aura aussi un indice glycémique élevé. Une farine blanche T65 utilisée pour un pain blanc classique ne contiendra que 0,65 g de micronutriments pour 100 g, soit environ pour trois tranches de pain.

Par contre, une farine complète T150 contient 1,5 g de micronutriments pour 100 g. Sa richesse s'explique par le fait que le son (l'enveloppe du grain) est conservé.





Les pains à la farine complète ont également un indice glycémique plus bas et un effet plus rassasiant de par leur richesse en fibres. C'est pourquoi le pain complet est le choix le plus judicieux pour votre santé.

Pour les personnes qui n'aiment pas les pains à la farine complète, la farine bise (T80 à 110) est un bon compromis, elle donnera des pains dits « gris ».

Il est possible que pour les estomacs sensibles ou les personnes qui ont une alimentation pauvre en fibre, le pain complet soit plus difficile à digérer. Il est conseillé dans ce cas de le faire griller lorsqu'il est très frais, cela le rendra plus digeste.

Levure ou levain ?

La levure utilisée pour le pain provient d'un champignon et permet d'obtenir un pain volumineux rapidement.

A l'inverse, le levain est obtenu par la fermentation de farine avec de l'eau et fait lever le pain plus lentement. Il peut aussi être obtenu par la fermentation de fruits, cela lui donnera au pain un goût bien plus prononcé.

Le levain est plus contraignant d'utilisation, cependant il va contribuer à faire baisser l'indice glycémique de votre pain, de plus il permet d'augmenter la biodisponibilité des micronutriments de votre farine et aura un effet prébiotique pour votre flore intestinale. En outre, il permet aussi une meilleure conservation du pain.

Autres informations

Il est utile de savoir qu'un pain complet va nécessiter moins de sel à la fabrication car celui-ci sera déjà bien plus riche en goût que le pain blanc.

Lors du choix, vous pourrez également vous tourner vers un pain multicéréale. Celui-ci améliore la qualité nutritionnelle grâce aux graines



qui sont riches en micronutriments et permettent de diminuer l'indice glycémique.

Où acheter son pain ?

L'idéal est de privilégier les boulangeries qui font leur pain eux-mêmes ou celles où il est possible se renseigner sur la composition des pains et le lieu de fabrication.

Évitez les pains industriels de supermarchés ou de boulangeries, souvent réceptionnés surgelés et uniquement cuits sur place, dont le lieu de production et la provenance des produits restent floues.



Devigne Barbara
Diététicienne-Nutritionniste
0491/128412
devignebarbara96@gmail.com