

# La boulangerie en restauration : la multiplication des pains



Qu'il soit de blé, de seigle, au levain, aromatisé ou simplement blanc, le pain occupe depuis longtemps une place centrale dans notre alimentation quotidienne. Après l'immense succès du pain blanc industriel au XX<sup>e</sup> siècle, on assiste non seulement au retour des boulangers préparant de délicieux pains au levain, cuits au bois, goûteux et savoureux qui rappellent les bonheurs anciens, mais aussi à ce qu'on pourrait appeler une Révolution tranquille du pain. Les consommateurs sont plus exigeants, veulent bien s'alimenter et aiment avoir du choix, ils retrouvent le « pain plaisir ». Notre culture du pain s'est peu à peu enrichie de l'apport des immigrants et des voyages des Québécois. Il n'est pas rare de retrouver des pains italiens, français ou typiques de l'Afrique du Nord au restaurant. La *ciabatta* de l'Italie du Nord, le *pan* ou le *mento* d'Asie, le *pumpernickel* de Westphalie, le *choriatiko* et la *pita* de Grèce, tous se dégustent à l'état nature ou agrémentés de diverses tartines et autres.

### Le pain nourrit le corps et l'esprit

Contrairement à la croyance populaire, le pain, consommé avec modération, est un aliment nécessaire à un bon équilibre alimentaire. Riche en glucides complexes, pauvre en lipides et en gras trans, il constitue une source non négligeable de fibres, de protéines végétales, de minéraux et de vitamines B. Plus sa farine est complète, meilleur il sera du point de vue nutritif. Une farine blanche, même si elle est non-blanchie, est une farine tamisée dépourvue des fibres apportées par le son, dans laquelle il n'y a plus que l'endosperme. À l'inverse, la farine complète, à ne pas confondre avec la farine de blé entier, résulte de la mouture de 95 à 98 % du grain, souvent sur meule de pierre et est beaucoup plus riche puisqu'elle conserve toutes ses composantes. À mi-chemin, on retrouve la farine de blé entier. Elle consiste en de la farine blanche dans laquelle on a rajouté 10 à 14 % de son préalablement retiré et possède donc plus ou moins les mêmes qualités nutritives que la farine

blanche, même si elle est un peu plus riche en fibres. Quant aux pains aux céréales, multigrains ou biologiques, les mêmes règles s'appliquent. Si leur grain a été broyé et conservé entièrement, comme c'est souvent le cas des pains d'épeautre ou de kamut, alors ils auront sensiblement les mêmes propriétés que les pains de blé complet, on les appelle les pains intégraux.

### Cuire son pain en restauration

Avec cette multiplication des pains, la question se pose : quel pain faut-il donc offrir à une clientèle de plus en plus exigeante lorsqu'on est restaurateur en 2005 ? Après avoir décidé du temps que l'on peut consacrer à sa fabrication et des ressources disponibles, il ne reste plus qu'à évaluer les différentes avenues offertes par la technologie d'aujourd'hui. Les techniques de fabrication différées, à la différence des méthodes ancestrales, permettent de réduire considérablement la durée des étapes de panification en fractionnant les cuissons sur une plus grande période de la journée tout en assurant une qualité constante du pain.

#### • Le pain cuit

On compte parmi ces techniques la surgélation du pain cuit qui nécessite une décongélation juste avant d'être réchauffé au four. Cette technique rapide permet de dépanner en offrant du pain tout au long de la journée et même jusqu'en fin de soirée. Par contre, la qualité du pain est affectée par la surgélation. Effectivement, la mie se déshydrate, laisse apparaître des cernes blancs et la croûte s'écaille.

#### • Le pain précuit

Le précuit frais ou surgelé est un pain dont on a stoppé la cuisson juste avant la coloration de la croûte tout en étant suffisante pour obtenir un pain rigide. Il se conserve un jour à la température

ambiante et une semaine au congélateur à la suite de quoi il subit une cuisson finale qui colore sa croûte juste avant sa consommation. Cette technique comporte trois avantages pour les restaurateurs : une bonne qualité du produit fini, et ce, malgré une perte en volume et une moins bonne conservation des pains ; un temps de réactivité très faible (30 minutes environ), le temps de réactivité étant le temps de répondre rapidement à une demande imprévue et comme il est déjà lamé et prêt à cuire (idéalement au fournil), sa préparation ne nécessite pas d'être confiée à un employé qualifié en boulangerie. Il est conseillé d'effectuer la cuisson finale avec 10 à 20°C de moins que d'habitude et en présence de buée pour limiter le dessèchement (à moins de le servir immédiatement, alors sa moins bonne conservation due au dessèchement n'est pas critique). Le précuit est un choix judicieux pour les restaurateurs, car il convient parfaitement aux petites pièces, aux petits pains assiettes aromatiques ou aux baguettes.

#### • La pousse contrôlée, lente et bloquée

La pousse contrôlée, bien connue par l'ensemble des boulangers, est la méthode la plus couramment utilisée en fabrication différée. Dans la pousse contrôlée lente, le pâton façonné pousse lentement à faible température avant la cuisson (l'apprêt dure de 10 à 20 heures à 10-12°C) tandis que dans la pousse contrôlée bloquée, le pâton façonné est bloqué pendant 24 à 48 heures à basse température (il ne pousse pas). L'apprêt (environ 5 heures à 16-18°C) est réalisé avant la mise au four en programmant la réchauffe de l'enceinte. Ces deux techniques comportent chacune leurs

avantages et désavantages ; dans le cas de la pousse contrôlée lente, comme la durée de pousse est flexible, la réactivité est relativement bonne, contrairement à la pousse contrôlée bloquée qui nécessite une réchauffe de 5 heures. En contrepartie, sa plus grande durée de blocage permet un plus grand étalement de cuisson. Dans les deux cas, l'opérateur doit avoir une certaine qualification pour juger des différentes étapes, car le produit est fragile et les exigences qualitatives des matières premières sont élevées. Ces techniques donnent des pains de bonne qualité et les coûts associés sont moyens. Enfin, la cuisson sur la sole donne de meilleurs résultats que sur filet.

• **Le cru façonné surgelé et le cru boulé surgelé**

Le premier donne des résultats assez décevants. À vrai dire, la qualité médiocre du produit fini provient des effets négatifs de la surgélation sur la pâte façonnée. Il est moins savoureux, moins beau et n'est pas adapté au dépannage. À l'inverse, le façonnage apporté après surgélation tel que dans le cru boulé

surgelé atténue ces effets, il permet de réorganiser le réseau glutineux altéré par le froid. Ayant le temps de pointer légèrement pendant sa descente en température pour le façonnage, ça lui permet de développer quelques arômes. Il exige plus de préparation qu'un pain précuit, mais peut donner un pain de très bonne qualité. D'ailleurs, le cru boulé surgelé est recommandé pour les pains aromatiques dans lesquels on ajoute noix, tomates séchées ou olives, ce qui constitue un net avantage pour les restaurateurs qui souhaitent personnaliser leur pain. En préparant une pétrissée de chaque sorte par semaine et en surgelant les pâtons boulés, il est facile d'offrir une variété intéressante de petits pains chaque jour. Il se distingue par son effet cuisson maison. Par contre, une planification s'impose, car il faut prévoir environ 6 heures pour obtenir du pain chaud prêt à servir (2 heures et demie si le pâton est dégelé).

• **Le prépoussé bloqué et surgelé**

Ces deux techniques présentent l'avantage de fournir du pain chaud très rapidement. La fabrication du prépoussé bloqué est classique exceptée que les pâtons sont bloqués

de 12 à 20 heures à 4°C aux ¾ de l'apprêt. Ainsi, ceux-ci sont sortis, lamés et cuits au four au fur et à mesure de la demande. La qualité du produit fini est bonne, la durée du stockage acceptable, mais le produit est fragile et nécessite un préposé qualifié pour la phase finale. Quant au prépoussé surgelé, la technique est la même, mais au lieu de bloquer l'apprêt à 4°C, on scarifie les pâtons (on pratique une incision), on les surgèle à -18°C et on les cuit par la suite. Encore une fois, les effets négatifs résultant de la surgélation sur une pâte façonnée sont non négligeables. L'aspect du pain obtenu est médiocre et des traces blanches sont visibles sur la mie, signes de sa détérioration. Bien entendu, le fait que le pâton surgelé se mette directement au four constitue une économie de temps substantielle sans compter que le niveau de technicité requis par le personnel est quasiment nul, mais la mauvaise qualité et les coûts associés à sa surgélation rendent cette méthode moins intéressante.

• **Les viennoiseries**

Quatre techniques de fabrication différée sont utilisées couramment en viennoiseries. Il s'agit des techniques de pousse contrôlée, de cru façonné surgelé, de prépoussé surgelé et de prépoussé bloqué. Les techniques sont sensiblement les mêmes que pour le pain et dans l'ensemble, les résultats sont de bonne qualité. En effet, contrairement à la surgélation de la pâte à pain, le gras contenu dans la pâte des viennoiseries atténue fortement les effets néfastes causés par le froid négatif. La meilleure technique conseillée serait celle du prépoussé bloqué pour les avantages de disponibilité du produit fini sans compter qu'elle n'exige aucune qualification particulière du personnel chargé de la cuisson finale. Le prépoussé surgelé est également recommandé pour la restauration, car, bien qu'il donne une moins bonne qualité, la cuisson ne nécessite qu'un petit four de cuisine.



## Minimiser les effets négatifs de la congélation


Peu importe l'aliment qui doit être conservé congelé, quelques notions de base peuvent s'avérer très utiles pour minimiser les effets de détérioration souvent associés à la congélation. Premièrement, on doit comprendre que lorsque l'on congèle un aliment, on observe une diminution importante de l'eau disponible qu'il contient (celle-ci forme des cristaux), ce qui a pour effet de ralentir, voire parfois d'éliminer l'activité microbienne et enzymatique. Cependant, étant donné que la température de la plupart des congélateurs domestiques ou institutionnels ne descend pas sous les  $-18^{\circ}\text{C}$ , il reste toujours une partie d'eau non congelée. Celle-ci favorise la continuation des phénomènes de détérioration (oxydation, effet néfaste sur le réseau glutineux). C'est pour cette raison qu'on ne peut congeler éternellement un produit. Il est donc

important de respecter les délais suggérés par les fabricants. Deuxièmement, il faut rappeler que la congélation rapide est toujours plus avantageuse que la congélation lente et ce, pour plusieurs raisons d'ordre physico-chimique. Sans les détailler, disons simplement que plus le pain est congelé lentement ou plus il subit d'écarts de température, plus les cristaux d'eau formés seront gros et briseront l'intégralité des cellules du produit. À l'inverse, plus la congélation est rapide, plus les cristaux d'eau seront petits et moins les cellules du produit seront endommagées. En résumé, pour conserver l'intégralité et l'aspect de la pâte ou du pain congelé, il est recommandé de :

- Ne pas prolonger l'entreposage au-delà d'une semaine pour le pain et de quinze jours pour les viennoiseries.

- Abaisser très rapidement la température du produit afin de franchir le plus vite possible la zone critique située de  $0$  à  $-5^{\circ}\text{C}$ .
- Éviter le dessèchement en emballant les produits dans des sachets étanches dès qu'ils ont durci.
- Bien procéder à la décongélation des pâtes qui doit se faire progressivement, sans quoi on assiste à une condensation de l'humidité atmosphérique sur le pâton. De plus, on ne souhaite pas que l'extérieur du pâton commence une fermentation alors que l'intérieur est encore surgelé.
- enfin, à l'opposé de la pâte, le pain cuit surgelé doit être dégelé assez rapidement, soit à température ambiante au fournil, soit par mise en four en présence de buée.

### Le futur

Peu importe sur quel pain s'arrête notre choix, on retient que, bien qu'il soit consommé depuis plus de 5500 ans, il existe mille et une façons de le réinventer. Entre le pain de fantaisie qui se décline à lui seul en de multiples facettes, il y a tous les pains aromatisés, les pains du monde, les pains au levain, les pains assaisonnés, les pains aux fruits, aux épices, aux céréales, aux lardons, aux légumes, au fromage, les pains des saisons, les pains des fêtes et traditions sans compter les multiples façons de les apprêter, de les déguster et de les apprécier. Servons-les chauds ou tièdes, tranchés ou entiers, natures ou accompagnés de beurre. Un seul critère importe : la fraîcheur. 

### Références bibliographiques

Brochoire G., *Les nouvelles de la boulangerie*, Supplément technique I.N.B.P., S.O.T.A.L., Paris, n° 58, octobre 1997.

Dupaigne B., *Le pain de l'homme*, Éditions de la Martinière, Paris, 1999.

Kayser E., Ribaut J.-C. et Gambrelle F., *100 % pain*, Solar, Paris, 2003

Martin G.B., *L'homme et ses aliments*, 2<sup>e</sup> éd., Les Presses de l'Université Laval, Québec, 2001.

### LE CHOIX D'UNE TECHNIQUE

Types de pain	Avantages	Désavantages
Pain cuit	+ Très bonne réactivité + Ne nécessite pas de personnel qualifié	- Courte durée de conservation - Fragile surtout lorsque surgelé
Pain précuit (frais et surgelé)	+ Bonne réactivité + Ne nécessite pas de personnel qualifié	- Courte durée de conservation - Fragile surtout lorsque surgelé
Pousse contrôlée lente	+ Bonne réactivité + Bonne qualité	- Qualification du personnel requise
Pousse contrôlée bloquée	+ Bonne qualité + Flexibilité de planification	- Mauvaise réactivité - Qualification du personnel requise
Cru façonné surgelé	+ Longue durée de stockage sur la qualité	- Effets négatifs de la surgélation - Fragilité du produit
Cru boulé surgelé	+ Très bonne qualité + Longue durée de stockage + Produit non-fragile	- Temps de préparation et réactivité
Prépoussé bloqué	+ Bonne réactivité + Bonne qualité	- Qualification du personnel requise - Fragilité du produit
Prépoussé surgelé	+ Bonne réactivité + Ne nécessite pas de personnel qualifié	- Effets négatifs de la surgélation sur la qualité