

INFORMATIONS SPÉCIALISÉES PAIN SUISSE

LE PAIN DANS UNE ALIMENTATION SAINE

Dr. sc. nat. Stephanie Baumgartner Perren, nutritionniste, infood GmbH, Brugg

Le pain est un aliment de base important. Il fait autant partie de la culture culinaire suisse que d'une alimentation équilibrée comme illustrée par la pyramide alimentaire de la Société suisse de nutrition SSN. Plus il est frais, plus le pain croustillant fabriqué avec des céréales suisses est savoureux; il reste néanmoins délicieux pendant plusieurs jours et se transforme ensuite en ingrédient indispensable pour préparer des plats exquis à base de pain. Complété avec diverses sources de protéines et combiné avec de la salade, des légumes ou des fruits, le pain constitue un repas idéal correspondant au modèle de l'assiette équilibrée. Le pain convient, de plus, à toutes les habitudes alimentaires, que l'on mange de la viande ou que l'on suive une alimentation végétarienne ou végétalienne. La grande diversité de pains permet de varier les goûts et les plaisirs. Manger du pain suisse régulièrement est un régal et un choix aussi judicieux que sain.

Alimentation équilibrée avec du pain selon la pyramide alimentaire

Manger, bouger et se détendre sont les trois piliers d'un mode de vie sain. Ces trois éléments sont fortement reliés entre eux.

- Apport adéquat d'énergie et mouvement en quantité suffisante:
les personnes qui mangent plus que ce qu'elles brûlent prennent du poids.
- Trois à cinq repas par jour à un rythme régulier:
en faisant une pause pour se détendre pendant le repas, on se sent mieux rassasié et on est entièrement performant après le repas.
- Prise en compte équilibrée de tous les groupes d'aliments et diversité dans le choix de ces derniers:
un apport de toutes les substances nutritives permet de maintenir le corps et l'esprit en forme.

La pyramide alimentaire suisse illustre les recommandations pour une alimentation équilibrée. Pour la comprendre, il faut connaître deux éléments: les aliments indiqués aux échelons inférieurs doivent être consommés en plus grandes quantités que ceux qui se trouvent aux échelons supérieurs, la combinaison des aliments dans un rapport adéquat assurant une alimentation saine. De plus, il est important de varier les aliments des divers échelons et de veiller à les ménager lors de la préparation. Cela permet un apport optimal de toutes les substances nutritives dont le corps a besoin. Vous trouverez des informations supplémentaires sur la pyramide alimentaire suisse sur le site Internet de la Société suisse de nutrition SSN sur www.sge-ssn.ch.

La pyramide alimentaire suisse

Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2011

Savoir plus - manger mieux sge-snn.ch

Le pain fait partie du troisième échelon, celui des féculents

Le pain fait partie du groupe d'aliments des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumineuses, qui constitue le troisième échelon de la pyramide. Comme ils sont riches en féculs, on appelle ces aliments les féculents. Les aliments ci-dessous font partie des féculents:

- céréales (p.ex. blé, épeautre, seigle, avoine, riz, maïs, millet) ainsi que sarrasin, quinoa, amarante, etc.;
- produits céréaliers (p.ex. pain, pâte, flocons, farine, pâtes alimentaires, couscous, boulgour);
- pommes de terre, patates douces et manioc (cassave);
- légumineuses (p.ex. lentilles, pois chiches, haricots blancs, haricots borlotti, soja).

La moitié de l'apport journalier de calories devrait provenir de ce groupe d'aliments. On recommande par conséquent de consommer trois portions de féculents par jour. Notons que la plus grande quantité indiquée vaut pour des adultes de grande taille exerçant une activité physique légère.

UNE PORTION CORRESPOND À:

75 à 125 g	de pain (1½ à 2½ tranches) ou
45 à 75 g	de pâtes alimentaires, riz, grains de céréales, semoule (p.ex. polenta) (poids à l'état sec) ou
180 à 300 g	de pommes de terre ou
60 à 100 g	de légumineuses sèches ou
45 à 75 g	de flocons ou de farine (poids à l'état sec) ou
45 à 75 g	de pain suédois, crackers complets

La culture culinaire suisse avec ses repas à base de pain concorde parfaitement avec les recommandations pour une alimentation saine. Les personnes consommant du pain suisse conformément à la pyramide alimentaire atteignent un rapport sain de substances alimentaires fournissant de l'énergie, une quantité de fibres alimentaires favorisant la digestion et un apport suffisant de vitamines et de substances minérales vitales (cf. Informations spécialisées «La valeur nutritive du pain et des céréales»). Ci-après, un exemple de plan hebdomadaire pour la consommation des féculents:

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Tartine de beurre et de confiture	Pain bis avec du fromage frais	Tartine de beurre et de confiture	Pain de seigle avec du fromage	Tartine de beurre et de confiture	Pain d'épeautre avec de la viande séchée	Tresse avec du miel
Midi	Riz	Pommes de terre	Pâtes	Sandwich	Lentilles	Polenta	Pâtes
Soir	Gratin de pain sucré	Pizza	Fondue avec du pain	Couscous	Pain perdu	Baguette gratinée	Pommes de terre

La grande diversité des pains assure plaisir et santé pour tous

En Suisse, il existe plus de 20 pains cantonaux différents ainsi qu'une vaste palette de pains complets et de pains spéciaux. Chaque pain possède son propre goût et aspect, alors que ce sont presque tous des pains de blé. Les pains cantonaux du Valais et des Grisons contiennent aussi de la farine de seigle. La diversité augmente encore si le boulanger ajoute des ingrédients spéciaux à la pâte, tels du lait, des oléagineux, des noix, des graines, des fruits secs, de la farine de pommes de terre, etc. Selon les ingrédients, les pains spéciaux se différencient par leurs caractéristiques, par exemple par leur goût ou leur humidité.

	Ingrédient principal	Caractéristiques	Avantages
Pain blanc et mi-blanc à base de blé	100% de blé; fabriqué avec de la levure et éventuellement du levain	Goût fin et neutre	Convient toujours.
Pain d'épeautre sous forme de pain blanc ou mi-blanc	100% de farine Pur-Epeautre; fabriqué avec de la levure et éventuellement du levain	Goût typique de noix	L'épeautre contient 20% de protéines de plus que le blé et plus d'acides gras essentiels et de substances minérales.
Pain de seigle	50 à 100% de farine de seigle; fabriqué avec du levain	Légèrement acidulé, aromatique; pâte dense finement poreuse; très bonne conservation	L'acide lactique et l'acide acétique rendent le pain de seigle plus digeste. Il contient 40% de protéines de moins que le blé.
Pain complet et pain bis à base de blé, d'épeautre ou de seigle	Céréales degré de mouture plus élevé; fabriqué avec de la levure ou du levain	Goût aromatique et prononcé; les pains complets restent plus longtemps humides.	Teneurs en vitamines et en substances minérales plus élevées que les pains clairs; la part élevée de fibres favorise la digestion.
Pain d'avoine	Plus de 25% d'avoine dans la farine de blé; l'avoine ne contient pas de protéines favorisant la formation de la pâte.	Léger goût d'avoine; reste longtemps humide.	Contient des glucanes faisant baisser l'indice glycémique; teneur en vitamines plus élevée que les autres céréales.
Pain au maïs	Plus de 25% de maïs dans la farine de blé; le maïs ne contient que peu de protéines et uniquement des protéines ne favorisant pas la formation de la pâte.	Pain jaune soleil	Contient plus de bêta-carotène (provitamine A) que toutes les autres céréales.
Pain contenant des oléagineux (graines de cumin, sésame, lin, colza, pavot, tournesol ou courge, noix ou noisettes, soja)	Quantité variable, mais suffisante pour conférer l'arôme typique	Goût fin et typique selon l'oléagineux utilisé	Les diverses graines et noix fournissent, de plus, des acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6.
Pain protéiné	Très peu de blé et à la place beaucoup de graines et de sources protéiques (soja); la formation de la pâte est soutenue avec des épaississants.	Croûte forte et dense; beaucoup de graines; goût très riche	Teneurs élevées en protéines et en graisse; convient aux régimes pauvres en glucides et peut être judicieux pour les diabétiques, la part d'amidon étant réduite.
Tresse au beurre	Avec du lait et du beurre	Un peu plus de protéines que le pain blanc; goût très fin	Synonyme de petit-déjeuner du dimanche

Blé et seigle: les pains préférés des Suisses

Avec 392 315 tonnes, le blé était de loin la céréale panifiable la plus utilisée en Suisse en 2013. Il était suivi de l'épeautre et du seigle qui atteignaient respectivement 11 230 et 8889 tonnes. Rappelons que l'épeautre a presque disparu au début du XX^e siècle. Aujourd'hui, sa culture a repris. Les deux anciennes variétés Oberkulmer Rotkorn et Ostro sont commercialisées sous la marque PurEpeautre. Cette dernière garantit que seules d'anciennes variétés d'épeautre indigènes non croisées avec du blé et provenant des régions de culture traditionnelles sont utilisées. La pâte des pains de blé, d'épeautre et de seigle est soumise à un levage (processus de fermentation)

différent, ces céréales ne contenant pas les mêmes protéines (cf. Informations spécialisées «Informations utiles sur le gluten: comment il est produit et quels sont ses effets»). Le fait d'utiliser de la levure ou du levain influence fortement sur le goût et sur la conservation de la fraîcheur du pain. Les produits contenant de l'acide lactique (pain au levain, yoghourt, choucroute, etc.) sont, de plus, considérés comme étant plus digestes. Le pain aux céréales suisses convient pour tous les repas. Plus il est frais, plus il est bon. Il reste néanmoins délicieux pendant plusieurs jours et constitue un ingrédient indispensable pour préparer d'excellents plats.

Le pain dans le modèle de l'assiette optimale: délicieux repas chauds et froids

La pyramide alimentaire suisse illustre les principes de base d'une alimentation équilibrée. Quant au modèle de l'assiette optimale, il montre comment se compose un repas principal équilibré (petit-déjeuner, repas de midi, repas du soir) basé sur ces principes. Il indique, d'une part, les groupes alimentaires de la pyramide qui composent un repas complet et, d'autre part, leurs proportions respectives. Ce modèle ne doit pas être respecté au pied de la lettre, car il dépend du nombre d'encas et des besoins individuels. Il donne en fait un ordre de grandeur valable pour la plupart des adultes. Des informations complémentaires sur le modèle de l'assiette équilibrée sont disponibles sur le site Internet de la Société suisse de nutrition SSN sur www.sge-ssn.ch.



Outre une boisson, un repas complet comprend un féculent (pain, pâtes, riz, pommes de terre ou légumineuses), un aliment riche en protéines (poisson ou viande, œufs ou fromage, tofu ou hummus) et au moins une portion de légumes, de salade ou de fruits. Chaque groupe peut se composer de divers ingrédients. Un ramequin (gratin de pain et de fromage) avec une salade de carottes se présente le bilan suivant: carottes de l'échelon 2, pain de l'échelon 3, fromage, lait et œufs de l'échelon 4, crème et huile de colza de l'échelon 5. La grandeur des portions découle de la pyramide alimentaire. Un tel repas fournit 500 à 600 kcal (base: environ 2000 à 2400 kcal/jour et personne), dont près de la moitié proviennent des féculents.

Repas chauds à base de pain

Qui dit repas à base de pain pense en général au «café complet» typiquement suisse. Pourtant, un repas du soir avec du pain ne saurait se réduire à du pain avec une garniture. On peut en effet préparer de délicieux plats chauds, sucrés ou épicés, avec du pain. Beaucoup de ces recettes traditionnelles utilisent du pain ancien ou sec et permettent ainsi d'employer les restes. Jeter des aliments, notamment du pain, est un gaspillage qui ne plaît à personne.



- Bruschetta aux tomates, à l'ail et au basilic
- Gratin de pain épicé avec des aubergines
- Quenelles de pain avec du yoghourt aux herbes et une peperonata
- Pain perdu épicé aux herbes avec une salade de carottes
- Ramequin (gratin de pain et de fromage) avec des brocolis
- Petits gâteaux de pain avec du lard et de la salade
- Croûtes aux fromages sur pain bis ou mi-blanc avec des oignons, du jambon ou de l'œuf accompagnées d'une salade mêlée
- Croûtes aux champignons fonduta* avec une salade tiède de chou-fleur
- Baguette gratinée farcie avec du jambon cru, du gruyère et des petits cubes de légumes
- Pains farcis (p.ex. avec du fromage, des falafels ou des boulettes de viande hachée) et salade de tomates
- Pain perdu sucré (œufs et pain mi-blanc) et compote d'abricots
- Gratin de pain et de pommes avec crème à la vanille

Le pain comme délicieux complément

Parfois, il y a plus de personnes à table que prévu ou la faim est plus grande. Le pain est idéal pour réagir dans de tels cas.

- Pain frais comme en France ou en Italie
- Pain à l'ail
- Crostinis à la tomate ou à la pâte d'olives
- Roulades de saumon*
- Panzanella (salade de pain)*

Récréation

Les enfants aimant bouger, jouer et se dépenser à la récréation ont notamment besoin d'un petit pain fortifiant. Veiller à ne le remplir que d'un seul côté afin que rien ne tombe.

- Petit pain aux noix avec du fromage
- Pain aux fruits
- Petit pain au salami
- Petit pain au maïs nature
- Petit pain à la saumure avec du séré
- Sandwich au fromage et à la ciboulette*

Pour se faire plaisir

Le dimanche après-midi dans le jardin...

- Torta di pane (tourte de pain) avec compote de cerises*
- Pudding de pain*
- Viennoiseries (p.ex. tresse russe)

Sandwich, apéritif et café complet

Le chansonnier bernois Mani Matter le dit si bien dans sa chanson, le sandwich se compose d'une tranche de pain en haut et en bas. Il dédie même une strophe au beurre. Il a raison, car il est important de prévoir une barrière d'humidité entre le pain et la garniture, afin que cette dernière ne ramollisse pas la mie. Ce faisant, on peut donner libre cours à sa créativité: beurre aux herbes, beurre au curry, beurre d'anchois ou beurre au poivre. La moutarde ou la mayonnaise ou une huile particulièrement fine conviennent aussi parfaitement. Moins courantes, les variantes sucrées, telles le beurre

* Ces recettes sont disponibles en ligne sous www.painsuisse.ch



de dattes ou le beurre au miel, sont également délicieuses et conviennent pour diverses garnitures. Afin qu'un sandwich constitue un repas complet, il faut ajouter des légumes, de la salade ou des fruits. Sous forme d'amuse-bouche, ces idées de recettes conviennent aussi pour l'apéritif ou pour un buffet pour beaucoup de personnes. Toutes les habitudes alimentaires (viande, poisson ou alimentation végétarienne ou végétalienne) peuvent être prises en compte.

Avec de la viande ou du poisson

Deux tranches de pain (75 à 125 g), 100 g de viande (p.ex. salami, jambon, rôti, blanc de poulet, roastbeef) ou de poisson (p.ex. saumon fumé, sardines), un peu de pâte grasse à tartiner de haute qualité, d'huile ou de moutarde et 120 g de carottes.

Idées concrètes

- Boulettes de viande hachées dans une galette de pain farcie de légumes râpés
- Thon en conserve écrasé et finement assaisonné sur du pain paysan, avec un chou-rave cru
- Truite fumée sur du pain blanc et beurre à l'aneth, avec du fenouil cru
- Fromage frais sur du pain aux lardons, avec du céleri branche

Sandwichs végétariens avec du fromage, du fromage frais ou des œufs

Deux tranches de pain (75 à 125 g), 60 g de fromage à pâte molle ou de fromage frais ou 30 g de fromage à pâte dure ou un œuf dur (en petits cubes ou écrasé) complétées avec une pomme (120 g). Utilisez un peu de mayonnaise pour le sandwich à l'œuf. Quant au sandwich au fromage, il sera encore meilleur avec un peu de beurre ou de moutarde.

Idées concrètes

- Séré avec du sbrinz râpé et du ciboulette sur du pain de seigle, avec rondelles de concombre
- Salade de fromage sur du pain bis, avec des radis
- Crème de féta et de basilic sur du pain tessinois, avec des raisins
- Salade de fromage et d'oranges sur du pain de pommes de terre, avec une carotte
- Œuf brouillé sur du pain d'épeautre de Saint-Gall, avec des lamelles de poivron
- Croissant au tête-de-moine*

Sandwichs végétaliens avec des pâtes à base de légumineuses ou des légumes marinés

Deux tranches de pain (75 à 125 g) ou une galette de pain, 100 g de tofu ou de hummus (pâte de pois chiches) ou de légumes marinés, un peu de tahini (pâte de sésame), de beurre de cacahuètes, d'huile de colza ou de pâte d'olives, une poire (120 g).

Idées concrètes

- Salade de céleri sur du pain de seigle avec des noix, avec une pomme ou une poire
- Aubergines marinées sur du pain au soja, avec des olives
- Hummus sur des petits pains aux graines, avec des pruneaux
- Falafel dans une galette de pain farcie avec des légumes râpés
- Pâte de lentilles sur du pain paysan, avec un concombre
- Crème d'avocat sur du pain complet, avec une poire

Le pain suisse n'est pas seulement un aliment de base sain et indigène, mais il apporte du plaisir gustatif dans les assiettes, que ce soit à l'apéritif, sous forme d'entrée raffinée, comme plat principal particulier ou comme délicieux dessert. Il est par conséquent recommandé d'intégrer le pain régulièrement à ses menus et de l'utiliser pour préparer des repas.

* Ces recettes sont disponibles en ligne sous www.painsuisse.ch



Sources et littérature complémentaire

- Office fédéral de la sécurité alimentaire et Société suisse de nutrition (édit.) (2011). *La pyramide alimentaire suisse: recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre*. <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/> (dernière consultation le 20 avril 2015)
- Société suisse de nutrition (édit.) (2011). *L'assiette optimale – une assiette équilibrée*. <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale/> (dernière consultation le 20 avril 2015)
- Weiss C (2010). *Brot und Backwaren*. Ernährungsumschau 9/10: 33-36
- www.purepeautre.ch (dernière consultation le 20 avril 2015)
- www.painsuisse.ch (dernière consultation le 20 mai 2015) et divers livres de cuisine