

À LA DÉCOUVERTE DU MÉTIER DE MAÎTRE BOULANGER-PÂTISSIER

S'il existe plusieurs façons de manger du pain, il existe également plusieurs manières de le préparer. En Belgique, les Maîtres Boulangers-Pâtissiers prennent garde à proposer du bon pain, préparé de façon artisanale et grâce à des produits de qualité. Ils tiennent à mettre en avant et à faire perdurer (durer plus longtemps) la boulangerie traditionnelle. Découvrons ensemble ce beau métier.

Quel bonheur de manger une bonne tartine de pain ! Toastée ou fraîche, garnie de beurre, de choco ou de fromage ou juste comme ça ... Le pain est un aliment délicieux et très bon pour la santé. Depuis la nuit des temps, l'homme consomme ce savant mélange de farine, d'eau, de sel et de levure. Bien sûr, il n'a pas toujours eu la forme que l'on connaît aujourd'hui, il a évolué à travers les siècles, mais voilà bien longtemps qu'il nous accompagne lors de nos repas. Aujourd'hui, il existe plusieurs types de pain. Ronds, carrés, de campagne, blancs, gris,... Mais, ce que l'on ne sait pas toujours, c'est que tous les pains ne sont pas préparés de la même façon. Il existe en Belgique de grands spécialistes du pain, appelés les Maîtres Boulangers-Pâtissiers, qui préparent leurs pains de manière artisanale. C'est-à-dire qu'ils les fabriquent eux-mêmes, de façon naturelle et en utilisant des produits de qualité. Chez ces artisans, on peut trouver chaque jour du pain bien frais et très bon.

Bien sûr, tous les boulangers ne sont pas reconnus "maîtres" en la matière. Pour distinguer les vrais spécialistes, il suffit de regarder la vitrine de leur boulangerie et d'y trouver le logo (ci-dessous) des Maîtres Boulangers-Pâtissiers. Ce petit dessin prouve que le boulanger qui

le porte sur sa vitrine fait partie de la Fédération (association) des Maîtres Boulangers-Pâtissiers et qu'il en respecte les règles.

Les secrets des Maîtres Boulangers-Pâtissiers

Pour produire le meilleur pain qui soit, les artisans (personnes qui travaillent dans le respect de la tradition) que sont les Maîtres Boulangers-Pâtissiers partagent



tous un secret : ils s'engagent à respecter des règles strictes dans la manière de préparer leurs produits. Il existe sept grandes règles à suivre pour les Maîtres Boulangers-Pâtissiers.

Ainsi, ils doivent :

- Assurer une fabrication quotidienne dans le respect des règles de l'art.
- Offrir une grande variété de pains, spécialités et pâtisseries, d'une fraîcheur absolue (les produits sont préparés durant la nuit pour être servis aux clients le matin).
- Mettre en œuvre (préparer) des recettes traditionnelles du terroir au moyen de techniques de production modernes (c'est-à-dire préparer des

recettes de la même façon que nos ancêtres, avec les mêmes produits, mais en utilisant par exemple des machines pour mélanger la pâte



- au lieu de la faire à la main).
- Garantir une qualité maximale dans le choix des farines et des matières premières (matières de base).
- Adopter une hygiène parfaite dans le respect des normes de l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (une organisation qui contrôle la qualité de la nourriture en Belgique).
- Proposer des spécialités régionales qui répondent aux attentes actuelles de leurs clients.
- Écouter, conseiller et servir leurs clients avec le sourire.

> Du pain, mais aussi de bonnes pâtisseries

Ces sept lois sont respectées par tous les Maîtres Boulangers-Pâtissiers de Wallonie. La seconde loi impose à ces artisans d'offrir une diversité à leurs clients. Bien sûr, il y a toutes les différentes sortes de pains et chaque Maître Boulanger reconnu propose à ses clients un choix de pains diversifié et adapté sa région (il veillera à préparer les pains et les pâtisseries typiques de sa région). Mais ce n'est pas tout, il fabrique également, comme son nom l'indique, de bonnes pâtisseries. Éclairs au chocolat, cougnous, tartes et gâteaux à tous les goûts,... Les boulangers reconnus "maîtres" débordent d'imagination pour offrir aux gourmands une panoplie de douceurs, toutes plus succulentes les unes que les autres.



> Maître Boulanger-Pâtissier : un métier qui demande de l'entraînement

On ne s'improvise pas Maître Boulanger-Pâtissier. Cet art demande beaucoup d'entraînement et une formation très complète. Certains jeunes enta-



ment leur apprentissage dès l'âge de 15 ans. Celui-ci peut s'effectuer au sein de l'IFAPME (Institut wallon de formation en alternance des indépendants et des petites et moyennes entreprises). Cet institut forme à différents métiers. Pour devenir boulanger-pâtissier, les jeunes reçoivent des cours deux jours par semaine et passent le reste du temps chez un maître Boulanger-Pâtissier qui les forme au métier durant trois ans. Il est également possible d'apprendre ce beau métier dans les écoles techniques et professionnelles. Les futurs boulangers y reçoivent une formation générale, tout en apprenant le métier.

POUR PRODUIRE LE MEILLEUR PAIN QUI SOIT, LES ARTISANS QUE SONT LES MAÎTRES BOULANGERS-PÂTISSIER PARTAGENT TOUS UN SECRET : ILS S'ENGAGENT À RESPECTER DES RÈGLES STRICTES DANS LA MANIÈRE DE PRÉPARER LEURS PRODUITS.



Sommaire

Damien Taillard nous ouvre les coulisses de sa boulangerie	2
Manger du pain : un geste essentiel pour bien grandir	3
Une semaine pour mieux connaître les Maîtres Boulangers-Pâtissiers	4

Réalisation

- > Mise en page : Olagil sprl
- > Rédaction : Emilie Stainier
- > Rédaction du Journal des Enfants : 081/24 89 86
- > Courriel : redaction@lejde.be
- > Site : www.lejde.be

DAMIEN TAILLARD NOUS OUVRE LES COULISSES DE SA BOULANGERIE

Maître Boulanger-Pâtissier reconnu, Damien Taillard possède une boulangerie à Flémalle (Liège). Devant sa table de travail, il nous explique son métier, ses horaires et la façon dont il prépare ses produits. Pour lui, une chose compte essentiellement : vendre à ses clients du pain et des pâtisseries de qualité, qu'il a concoctés lui-même, du début à la fin.

Voilà 25 ans que Damien Taillard a ouvert une boulangerie pâtisserie à Flémalle, dans la province de Liège. Depuis ce jour, cet artisan a toujours eu à cœur de préparer son pain et ses pâtisseries de manière artisanale et d'utiliser pour cela des produits locaux. "Tout ce que je vends est fabriqué dans mon atelier ; je n'utilise aucun produit semi-fini (qui doit encore subir des modifications avant de pouvoir être vendu)", dit-il fièrement. Cela prend beaucoup de temps car il doit tout faire lui-même.

> Un travailleur de la nuit

Pour que ses clients trouvent du pain frais lorsqu'ils poussent la porte de sa boulangerie chaque matin, Damien n'a pas le choix : il travaille, comme de nombreux boulangers, toute la nuit. "Chaque jour, je commence ma production à 20 heures. Je prépare d'abord les pains, ensuite les viennoiseries comme les croissants ou les pains au chocolat. Après je m'occupe de tout ce qui est croquant, c'est-à-dire les baguettes, les pistolets,... et je termine par la pâtisserie. Vers 6 heures du matin,

"J'AI UNE ÉTHIQUE ET JE TIENS À PRÉPARER TOUS MES PRODUITS DU DÉBUT À LA FIN. C'EST IMPORTANT POUR MOI, MAIS AUSSI POUR MES ENFANTS. IL FAUT PRÉSERVER LA QUALITÉ. ET PUIS, IL EST IMPORTANT DE CONSERVER CE SAVOIR-FAIRE DE NOS ANCÊTRES."

> Prendre le temps pour fabriquer des produits de qualité

Si Damien a besoin d'un ouvrier pour l'aider, c'est parce qu'il travaille de façon artisanale. "J'ai une éthique (manière personnelle de différencier le bien du mal) et je tiens à préparer tous mes produits du début à la fin. C'est important pour moi, mais aussi pour mes enfants. Il faut préserver la qualité. Et

puis, il est important de conserver ce savoir-faire de nos ancêtres. Je tiens donc à travailler comme avant, avec des produits dont je connais l'origine." Damien tient notamment à respecter le temps de fermentation de sa pâte. C'est-à-dire qu'il la laisse reposer suffisamment longtemps pour que tous les arômes naturels contenus dans les ingrédients qui composent la pâte se développent. Au fur et à mesure, la pâte va s'aérer et se développer. On dit qu'elle lève. Cette façon de travailler prend plus de temps, mais garantit une pâte naturel, sans produits chimiques.



> Des produits minutieusement choisis

Les produits qu'il utilise, Damien les sélectionne attentivement et prend garde à choisir un maximum de produits locaux. "Ma farine provient du moulin de Statte à Huy, mon lait provient aussi de la région. Je privilégie uniquement les produits locaux. C'est malheureusement un peu plus cher mais, au moins, je sais que c'est de la qualité."

L'utilisation de produits locaux permet d'éviter de faire venir des ingrédients de loin et limite ainsi la pollution liée à la production des boulangeries-pâtisseries. Mais ce choix met également en avant les agriculteurs de nos régions et leur savoir-faire.

La qualité du travail de Damien lui a, par ailleurs valu deux récompenses. En 1997, il a été élu meilleur artisan boulanger pâtissier et, en 2005, ce sont ses glaces qui ont été primées : il est devenu meilleur artisan glacier.



L'UTILISATION DE PRODUITS LOCAUX PERMET D'ÉVITER DE FAIRE VENIR DES INGRÉDIENTS DE LOIN ET LIMITE AINSI LA POLLUTION LIÉE À LA PRODUCTION DES BOULANGERIES-PÂTISSERIES.

> Le Maître Boulanger-Pâtissier fait partie intégrante de la vie de ses clients

Les Maîtres Boulangers-Pâtissiers mettent un point d'honneur à connaître les envies de leurs clients et à les rencontrer. Il arrive même qu'ils les accompagnent dans les étapes les plus importantes de leur vie. "Pour certains clients, j'ai fait le gâteau de leur baptême, de leur communion, de leur mariage et, maintenant, je recommence avec le baptême de leurs enfants", commente Albert Denoncin, président de la Fédération francophone de la Boulangerie-Pâtisserie-Glacierie-Chocolaterie.

Cette relation de confiance est très importante pour les artisans boulangers. Ils l'entretiennent donc du mieux qu'ils peuvent en proposant chaque jour des produits d'une qualité irréprochable.

MANGER DU PAIN : UN GESTE ESSENTIEL POUR BIEN GRANDIR

Outre le fait qu'il ait bon goût, le pain est également essentiel pour la santé. Il apporte des éléments indispensables à notre corps. Les spécialistes conseillent aux enfants de manger 5 à 9 tartines par jour pour profiter entièrement de tous les bienfaits du pain. Mais, en fait, quels sont ces bienfaits ?

Bien se nourrir est un acte essentiel pour bien grandir. Les spécialistes conseillent une alimentation variée pour être en bonne santé. C'est-à-dire qu'il faut manger un peu de tout, mais pas n'importe comment. Certains aliments sont, en effet, plus importants que d'autres. Ils rencontrent mieux les besoins quotidiens de notre corps. Le pain fait partie de ces aliments de base dont nous avons besoin chaque jour.

Les spécialistes conseillent de manger, lorsque l'on a entre 6 et 12 ans, 5 à 9 tartines par jour. Malheureusement, peu de personnes consomment autant de pain qu'il ne le faudrait.

Pour discerner les aliments importants de ceux qui le sont moins, des spécialistes de la nutrition (le fait de se nourrir) ont conçu ce que l'on appelle "la pyramide alimentaire". Sa base, la partie la plus large de la pyramide, contient les éléments qui doivent être mangés en grande quantité. Plus on monte dans la pyramide, moins l'aliment représenté doit être consommé.

En observant cette pyramide, on se rend compte que les éléments les plus importants à notre corps sont l'eau, dont on ne peut évidemment se passer, suivie de la famille des fruits et légumes et de la famille des féculents (les glucides et les sucres lents), dont le pain fait partie. La recette du pain est assez simple : de la farine, de l'eau, de la levure et du sel. Pourtant, on y retrouve les ingrédients essentiels pour avoir suffisamment d'énergie :



les "glucides complexes" qui permettent d'avoir de l'énergie longtemps. Pour s'en rendre compte, il suffit de faire le test : lorsque l'on ne mange pas de pain au petit-déjeuner, on a rapidement faim et on se sent plus fatigué à la fin de la matinée. Le pain est plus nourrissant que tous les autres types de petits-déjeuners. Quand on veut faire du sport ou réfléchir, c'est vers lui qu'il faut se tourner. Mais ce n'est pas tout, le pain apporte également beaucoup de protéines (des éléments qui remplissent différentes fonctions très importantes pour notre corps) et des fibres qui nous aident à digérer.

Pour bien grandir, il faut manger autant de pain blanc que de pain gris car ils apportent des éléments différents très utiles à notre corps. Alors, qu'il soit sous forme de baguette, de pistolet, de crâque (pain aux raisins) ou de simples tartines, n'oublions pas de manger du pain !



© istockphoto



FARINE BLANCHE OU GRISE ?

Il existe deux types de farines : la grise qui sert à fabriquer le pain gris et la blanche qui compose le pain blanc. La première tient sa couleur du broyage du grain entier. C'est-à-dire que l'on prend par exemple un grain de blé et qu'on le broie avec son écorce. C'est cette écorce qui donne à la farine sa couleur plus foncée. Par contre, dans la farine blanche, seul le petit grain est broyé, sans son écorce.

D'un point de vue nutritionnel, la farine grise est meilleure car elle contient plus de fibres, des éléments qui aident à digérer et qui ont des vertus (effets anticancéreuses).

UNE NOURRITURE CONSOMMÉE DEPUIS DES MILLÉNAIRES

L'histoire du pain remonte à plusieurs millénaires. Les toutes premières traces de pain remontent à l'apparition des premiers villages, lorsque l'homme a commencé à cultiver des céréales. À ce moment-là, le pain était encore tout plat. L'invention du pain levé (dont la pâte monte grâce au mélange d'eau et de farine, qui, lorsqu'il est laissé au repos, réagit avec l'air et gonfle), s'est faite, elle, en Égypte. Environ deux millénaires avant Jésus-Christ, un Égyptien distrahit aurait préparé de la pâte à céréales et l'aurait oubliée dans un coin au lieu de la cuire tout de suite. La pâte aurait donc eu le temps de fermenter et de donner naissance au tout premier pain levé du monde.

Si cette invention est née en Égypte, ce sont les Grecs qui l'ont beaucoup développée. C'est au sein de cette civilisation qu'est né le métier de boulanger. Ces nouveaux artisans ont développé plus de 70 variétés de pains. Au début du cinquième siècle avant Jésus-Christ, le premier moulin a été inventé par un Grec.

Au Moyen-Âge, la place du pain a encore pris un peu plus d'importance dans l'alimentation. Les seigneurs en ont profité pour imposer une taxe aux paysans : "l'impôt du ban". Ces derniers ont, dès lors, eu l'obligation d'utiliser le moulin et le four qui appartenaient au seigneur du fief (village) qu'ils habitaient et, pour cela, devaient verser une taxe.

D'année en année, de siècle en siècle, la qualité et les variétés de pains n'ont fait qu'augmenter. Les techniques de production sont devenues, elles aussi, de plus en plus efficaces. À partir du vingtième siècle, les biceps et le savoir-faire des boulangers ont de plus en plus été remplacés par des machines. Si la plupart des éléments prenant place dans la fabrication du pain sont de mieux en mieux maîtrisés, nombreux sont ceux qui estiment que la qualité du pain proposé quotidiennement a beaucoup diminué. Les procédés industriels auraient fait disparaître le caractère du bon pain d'antan. Une réalité contre laquelle se battent les Maîtres Boulangers-Pâtisseries qui produisent, jour après jour, un pain traditionnel de qualité.

UNE SEMAINE POUR MIEUX CONNAÎTRE LES MAÎTRES BOULANGERS-PÂTISSIERS

Aujourd'hui, les Maîtres Boulangers-Pâtisseries et leur savoir-faire sont encore trop peu connus. Pour remédier à cette situation, ils ont décidé d'organiser une semaine très particulière. Durant sept jours, différentes activités seront mises en place. Une bonne occasion de rendre visite à votre boulanger...

Pour mettre en avant leur métier, les Maîtres Boulangers-Pâtisseries organisent une semaine très spéciale. Celle-ci débutera le 13 septembre, à l'occasion des Fêtes de Wallonie à Namur. Durant trois jours, les Maîtres Boulangers-Pâtisseries démontreront leur savoir-faire dans les Jardins du Maïeur, à l'Hôtel de Ville de Namur. Ce sera l'occasion de découvrir comment ces artisans travaillent, comment ils préparent leurs différentes spécialités et, bien sûr, de goûter le fruit de leur production. Mais cette fameuse semaine ne s'arrêtera pas là ! Du 14 au 22 septembre, tous les Maîtres Boulangers-Pâtisseries de Wallonie accueilleront leur clientèle de manière originale. Ils distribueront des calendriers, mais aussi des sacs à pain spécialement produits pour cette occasion.

> Un an de parc d'attractions gratuit grâce au pain artisanal

Les sacs à pain qui seront distribués lors de la semaine des Maîtres Boulangers-Pâtisseries ne seront pas de simples sacs. Ils permettront de participer à un concours dont les gagnants remporteront un passeport permettant d'entrer gratuitement dans tous les parcs d'attractions et toutes les animations touristiques de Wallonie durant un an. Pour y participer, il suffira de découper les petites vignettes qui se

trouveront au dos de chaque sac à pain et de les coller sur un bulletin de participation. Trois vignettes suffiront. Bonne chance !

> Des recettes pour déguster le pain de manière originale

Tout au long de ces pages, nous avons appris comment le pain était préparé,

l'importance de manger du pain de qualité, ce qu'il apportait à notre santé... Mais nous n'avons pas encore parlé des différentes façons de consommer le pain. Il y a bien sûr la manière classique, c'est-à-dire accompagner une tartine de différents aliments comme le beurre, le choco, le fromage,... Mais il existe également de très nombreuses recettes permet-

tant de déguster le pain de façons différentes. Sucrées ou salées, certaines sont très faciles à réaliser. Voici donc quelques préparations à base de bon pain artisanal.

Il existe encore de nombreuses recettes à base de pain.

Le site Internet des Maîtres Boulangers-Pâtisseries en propose plusieurs :

www.maitre-boulangier-patisserie.be

DU 14 AU 22 SEPTEMBRE, TOUS LES MAÎTRES BOULANGERS-PÂTISSIERS DE WALLONIE ACCUEILLERONT LEUR CLIENTÈLE DE MANIÈRE ORIGINALE. ILS DISTRIBUERONT DES CALENDRIERS, MAIS AUSSI DES SACS À PAIN SPÉCIALEMENT PRODUITS POUR CETTE OCCASION.



LE PAIN PERDU

Pour réaliser cette recette, il faut se munir de quelques tartines de pain un peu vieilli, de 3 œufs, d'un demi-litre de lait et, enfin, de 100 grammes de sucre (ou de cassonade).



Mélangez tout d'abord le lait et les œufs dans une assiette à soupe (creuse). Fouettez bien fort pour que les œufs se mélangent parfaitement au lait. Une fois le bon mélange obtenu, trempez les tartines quelques secondes dans les œufs et le lait. Pendant ce temps, faites fondre un peu de beurre dans une poêle. Une fois que les tartines se sont bien imprégnées du mélange et que le beurre est fondu, déposez-les dans la poêle bien chaude. Attention, l'entièreté de la surface de chaque tartine doit être en contact avec la poêle, il ne faut donc pas y placer trop de tartines à la fois.

Laissez chauffer quelques minutes avant de retourner les tartines. Elles doivent être un peu dorées de chaque côté. Une fois que c'est cuit, placez le pain perdu sur une assiette et versez une petite couche de sucre sur une des faces du pain perdu. Il ne reste ensuite plus qu'à se régaler...

LE GÂTEAU DE PAIN

Pour réaliser un gâteau de pain, il faut : 2 pommes, 100 grammes de raisins secs, 1 litre de lait, du pain vieilli, 100 grammes de sucre et un peu de cacao en poudre.

Pour commencer la recette, il faut faire bouillir le lait avec le sucre et 3 cuillères à soupe de cacao. Après quelques minutes, on peut y ajouter les raisins secs.

Pendant que ce mélange est en train de cuire, coupez dans un saladier les deux pommes en petits cubes et découpez le pain en petits morceaux.

Versez ensuite la préparation au lait sur les pommes et le pain et écrasez le tout à l'aide d'une fourchette. Il faut bien veiller à ce que le pain soit tout à fait ramolli. Si ce n'est pas le cas, on peut ajouter un peu de lait. Quand c'est prêt, versez le tout dans un moule à gâteau et placez-le au four durant une demi-heure à 200 degrés. Bon appétit !

