



*Le thème du mois d'octobre 2021*

## *Le pain*

### *Les céréales complètes : quels bienfaits pour la santé ?*

Les céréales sont dites « complètes » car l'ensemble du grain avec son enveloppe est conservé. Or c'est dans l'enveloppe appelée « son » où se concentrent **les fibres, la majorité des micronutriments** (vitamines et minéraux) **et des protéines végétales**. C'est pourquoi elles sont conseillées dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée.

Par ailleurs, le son (enveloppe) des céréales complètes est riche en fibres. Par rapport aux produits raffinés, les produits complets sont **plus satiétogènes**, limitant ainsi les fringales entre les repas. Ils sont donc intéressants non seulement pour perdre du poids mais également dans le contrôle du diabète. Elles contribuent également à **lutter contre la constipation, réduire le mauvais cholestérol, réduire le risque de cancer colorectal**.



Toutes les céréales complètes sont intéressantes pour la santé. Le mieux pour une alimentation équilibrée est donc de varier les différents types de céréales complètes : on peut citer le blé, l'orge, l'avoine, le seigle, le riz, le sarrasin, le quinoa...

Enfin, les céréales complètes sont plus exposées aux pesticides qui se concentrent dans l'enveloppe des grains. Afin de limiter leur présence, on privilégiera les céréales complètes bio.

---

## *Nos idées de recettes*

### *↳ Pain de mie aux graines*



#### *Ingrédients:*

250g de farine de blé complet – 250g de farine de blé T45 –  
1 c.à soupe de levure de boulanger déshydratée – ½ c. à soupe  
de sel – 1 c. à soupe de sucre de canne – 20cl de lait tiède – 10cl  
d'eau – 3 c. à soupe d'huile (ou 30g de beurre) – 2 à 3 c. à soupe  
de graines mélangées – 1 c. à soupe de flocons d'avoines – 1  
jaune d'œuf pour la dorure

## Préparation:

Mettre dans le bol de votre robot équipé du pétrin les farines tamisées, le sel, le sucre, les graines, la levure et mélanger le tout. Faire un creux et y verser l'huile et le lait. Pétrir doucement en ajoutant petit à petit l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrir le bol et laisser reposer la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 1h30).

Chemiser un moule à cake de papier cuisson, dégazer délicatement la pâte et la diviser en 5 parts égales. Façonner des boules et les placer dans le moule. Badigeonner le pain avec le jaune d'œuf puis saupoudrer de flocons d'avoines.

Laisser à nouveau reposer la pâte dans un endroit tiède jusqu'à ce qu'elle arrive aux  $\frac{3}{4}$  du moule.

Préchauffer le four à 220° puis enfourner le pain et baisser à 180°. Laisser cuire 40 à 45 mn. Démouler le pain de mie et le laisser refroidir sur une grille.

## ↪ Pain de seigle aux noix

### Ingrédients:

250g de farine de seigle – 250g de farine de blé semi-complète – 1 cube de levure fraîche – 1 c. à soupe de sel – 30cl d'eau – 1 c. à café d'huile de noix – 160g de noix décortiquées et concassées



### Préparation:

Délayer la levure avec 30cl d'eau tiède. Dans un grand saladier, mettre les farines avec l'huile, le sel et la levure délayée. Mélanger tout d'abord avec une cuillère en bois puis pétrir avec les mains 15 minutes (sur un plan de travail fariné plusieurs fois) pour assouplir un maximum la pâte. Elle doit être bien élastique et homogène (vous pouvez rajouter un peu de farine si elle colle).

Ensuite, mettre la pâte en boule dans un saladier, la recouvrir d'un torchon et faire gonfler 45mn (astuce : dans le four que vous aurez éteint après l'avoir fait chauffé à Th.1).

Lorsqu'elle a bien gonflé, la pétrir puis incorporer les noix en les enfonçant un peu dans la pâte.

Remettre la pâte 30mn sur un radiateur chaud. Pendant ce temps, faire chauffer le four à Th. 7 (210°). Avant d'enfourner, passer la main humide sur le dessus du pain. Enfourner puis baisser à Th.6 (180°), cuire le pain 35 à 45 mn suivant votre four.

**Variantes:** vous pouvez ajouter des figues séchées ou des raisins secs...

## ↪ Petits pains aux flocons d'avoine



### Ingrédients:

6 décilitres (dl) de farine T55 – 6 dl de flocons d'avoine – 5 dl de lait chaud – 80g de beurre fondu – 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée – 1 c. à soupe de levure chimique – 1 belle c. à café de sel

### Préparation:

Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine et le sel. Verser dessus le lait chaud et laisser reposer 30mn.

Ajouter le beurre fondu et la levure de boulangerie. Bien mélanger.

Ajouter la farine et la levure chimique. Bien mélanger.

Laisser lever la pâte afin qu'elle double de volume.

Etaler la pâte sur 2 à 3 cm d'épaisseur et découper des disques à l'aide d'un verre. Les couvrir et laisser lever environ 30mn.

Cuire les petits pains au four 10 à 15 mn à 200°. Les petits pains doivent être à peine dorés.