



LE PAIN, UN ALIMENT SAIN, FACILE À CONSOMMER ET PAS SI MONOTONE QUE ÇA...

Le pain tient une place primordiale dans l'équilibre alimentaire mais aujourd'hui, il fait face à de nombreuses controverses non fondées. Il est souvent délaissé au profit d'aliments plus gras et plus sucrés comme les biscuits et les viennoiseries.

Le pain est un aliment de base, constitué d'un mélange d'eau, de farine, de sel et de levure. C'est la composition de la farine qui crée sa diversité. Toutes ces farines, ainsi que leur mélange offrent au consommateur une grande variété pour le plaisir des papilles gustatives.

LE PAIN, SOURCE D'ÉNERGIE DE LONGUE DURÉE.

Le pain est riche en amidon, il apporte des glucides complexes. Il présente un taux de matières grasses très faible et un apport en protéines, minéraux et vitamines du groupe B.

Le pain complet ou multi-céréales présentent un apport élevé en fibres. Cette présence a un effet positif sur la satiété et le transit intestinal.

Ces pains sont parfois légèrement plus chers que le pain blanc mais ils présentent un intérêt nutritionnel certain, ainsi qu'une conservation de plus longue durée. La mie est plus dense que celle du pain blanc classique. Ces pains rassasient davantage avec une moindre quantité, c'est donc plus avantageux pour votre budget. Dans tous les cas, il est conseillé de comparer le prix au kilo afin de choisir le meilleur rapport qualité/prix. Une autre option peut être de faire son pain soi-même. Dans ce cas, sélectionner des farines de qualité et sans additifs.

LE PAIN, ALIMENT ANTI GASPI !

Afin d'éviter le gaspillage du pain, il est possible de le congeler. Il est également possible d'utiliser le pain sec et de l'incorporer de différentes façons pour réaliser de savoureuses préparations : chapelure, croûtons, bruschetta, farce, desserts, tels que pain perdu, ...

Le saviez-vous ?

Le pain ne fait pas grossir ! Sandwichs au thon mayonnaise, tartines au salami, ... ce sont certains accompagnements qui apportent des calories en excès et non le pain.

Le pain fait partie intégrante de notre alimentation quotidienne. Il fait partie de la famille des féculents. Une consommation de féculents au cours des repas permet d'éviter les grignotages et prévient donc la prise de poids.

Pour un bon équilibre alimentaire, il est recommandé aux enfants, dès l'âge de 18 mois, de consommer des féculents au cours des 4 repas de la journée : petit-déjeuner, dîner, goûter et souper.

IDÉES DE GARNITURES POUR COLORER LE PAIN TOUT EN PRÉSERVANT SES QUALITÉS NUTRITIONNELLES.

- Pain beurré et carré de chocolat noir
- Confiture de « mamy »
- Compote de fruits ; pommes, poires, abricots, rhubarbe, ...
- Fruits frais ; bananes, fraises, kiwis, ...
- Purée de légumes, carottes, ...