



LE PAIN

Féculent de bonne qualité¹, il est parfois laissé de côté au profit de galettes de riz ou de maïs, biscottes et céréales en tout genre. Est-ce vraiment une bonne idée ?

Dans l'outil « Chouette, on passe à table ! » les féculents sont classés² en 2 catégories : pains ordinaires, versus pains friandises : que choisir ?

Les pains ordinaires comprennent le pain blanc, demi-gris, baguette, pain bagnat, pain toscan... mais aussi, les flocons d'avoine nature. Ceux-ci sont riches en fibres et rassasient tout autant qu'un bon pain. Or, cet aliment, en plus d'avoir une bonne composition nutritionnelle (fibres, pas de sucre ni de graisses ajoutées), offre aux enfants une satiété³ plus longue. Dès 12 mois, on proposera tous les jours du pain beurré en plus des fruits au goûter. Chez les + de 18 mois, la fréquence conseillée est de 12 à 20 fois par mois, soit minimum 3x par semaine.

Les pains friandises : vous trouverez dans cette catégorie le cramique, craquelin, brioche, pain d'épices car ils sont généralement plus riches en graisses et en sucre mais aussi, les galettes de riz/maïs, biscottes et autres céréales petit-déjeuner. Cette catégorie d'aliments peut être proposée au goûter, de 0 à maximum 4 fois sur le mois.

POURQUOI PRÉFÉRER LE PAIN ORDINAIRE AUX GAULETTES/BISCOTTES/CÉRÉALES PETIT-DÉJEUNER ?

Les galettes/biscottes sont des aliments ultra-transformés dont le processus de fabrication implique plusieurs étapes de transformation (exemple : cuisson-extrusion⁴, toasting). Ces aliments seront plus rapidement digérés et l'enfant devra en consommer une plus grande quantité afin d'être rassasié. Il arrive parfois que ces galettes soient données aux enfants afin de les faire patienter en matinée/fin de journée, ce qui induit un comportement de grignotage.

Les céréales petit-déjeuner suivent le même « processus » de fabrication, elles seront donc à limiter. Choisissez-les de préférence nature et sans sucre ajouté.

PAIN MAISON EN MILIEU D'ACCUEIL OU CHEZ L'ACCUEILLANT(E) ?

Tous les pains ordinaires ne sont pas de la même qualité : si possible, faites-vous livrer par un boulanger, celui-ci pourra vous proposer différents pains afin d'éviter la lassitude et faire découvrir des nouveautés aux enfants. Vous pouvez aussi faire votre pain maison, selon la capacité du milieu d'accueil et la main d'œuvre à disposition. A l'occasion, l'atelier peut être réalisé en section avec les enfants plus grands.

FOCUS SUR LES FARINES : nous vous conseillons de choisir une farine de type 65 (dite panifiable) plutôt qu'un mix pour pain : celui-ci contient, en plus de la farine, des additifs et des enzymes, dont nous souhaitons limiter la consommation chez les enfants.

Pour information, en milieu d'accueil, nous proposerons plutôt des pains blancs ou demi gris, plutôt qu'un pain complet. Ces derniers sont trop riches en fibres et peuvent causer une irritation des intestins chez les moins de 3 ans.



Bon appétit !

Cleo ROTUNNO
Diététicienne
Direction Santé ONE

¹ Pour plus d'informations, consulter le Flash accueil N° 21 : Le pain, un aliment sain, facile à consommer et pas si monotone que ça...

² « Chouette, on passe à table ! » ONE 2019 - Grilles des menus avec fréquences conseillées

³ Satiété : état de quelqu'un qui est complètement rassasié - www.larousse.fr

⁴ Procédé de fabrication de produits alimentaires par traitement mécanique et sous pression de farines humidifiées et de pâtes portées à température élevée.



FOCCACIA MAISON

(POUR ENFANTS DE PLUS DE 18 MOIS)

Catégorie des pains ordinaires
(la matière grasse est déjà comprise)

Temps de préparation : 10 minutes + 10 minutes

Temps de repos : 1h30 à 2h00

Temps de cuisson : 20 minutes



MATÉRIEL



Saladier



Essuie propre



Plaque de four propre



Four traditionnel



Pinceau de cuisine

INGRÉDIENTS



500 g
Farine blanche à pain ou T65



325 ml
d'eau



35 g
d'huile d'olive



6 g
de levure sèche
(ou 12 g de levure fraîche)



6 g
de sel fin



Une dizaine
de tomates cerise



2 cuillères à café
d'origan en poudre

PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.
- Ajouter petit à petit l'eau au mélange et pétrir grossièrement.
- Avant que la pâte ne soit homogène, ajouter le sel et 30 g d'huile.
- Pétrir la pâte durant 5 minutes, de sorte à former une boule homogène. L'huile doit être bien incorporée.
- Recouvrir le saladier d'un essuie propre et laisser reposer la pâte durant 1h30 à 2h00 à température ambiante, à l'abri des courants d'air. La pâte doit doubler de volume.
- Une fois levée, préchauffer le four à 220°C à chaleur tournante et huiler la plaque à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- Déverser la pâte sur la plaque et l'étaler sur toute la surface. Dégager la pâte en réalisant des trous avec vos doigts sur le dessus.
- Ajouter les tomates cerise coupées en quarts, ainsi que l'origan.
- Cuire la focaccia durant 20 minutes.

ASTUCE



à l'origan,
au thym,
au romarin,
au basilic...

Choisissez l'herbe aromatique
que vous voulez !

PAIN AUX FIGUES ET AUX ABRICOTS

(POUR ENFANTS DE PLUS DE 18 MOIS)

Catégorie des pains ordinaires
(la matière grasse est déjà comprise)

Temps de préparation : 10 minutes + 30 minutes

Temps de repos : 2h00

Temps de cuisson : 30 minutes



MATÉRIEL



Bol



Saladier



Essuie propre



Paque de four propre



Papier cuisson



Four traditionnel

INGRÉDIENTS



500 g
Farine
demi-grise



325 ml
d'eau



6 g
de levure sèche
(ou 12 g de levure
fraîche)



6 g
de sel fin



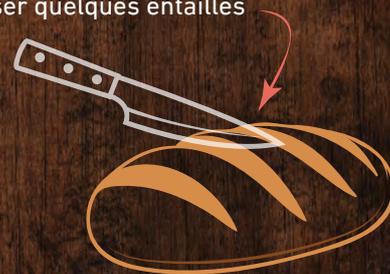
7
abricots
séchés



5
figes
séchées

PRÉPARATION

- Couper les fruits séchés en petits morceaux et les faire tremper 20 minutes dans un bol d'eau couvert, au frigo.
- Dans un saladier, mélanger la farine et la levure.
- Ajouter petit à petit l'eau et pétrir grossièrement.
- Avant que la pâte ne soit homogène, ajouter le sel et les morceaux de fruits égouttés.
- Pétrir la pâte durant 5 minutes, de sorte à former une boule homogène qui ne colle pas.
- Recouvrir le saladier d'un essuie propre et laisser reposer la pâte durant 2h00 à température ambiante, à l'abri des courants d'air. La pâte doit doubler de volume.
- Après la levée, verser la pâte sur un plan de travail propre et fariné. Pétrir à nouveau en repliant la pâte plusieurs fois sur elle-même (pour enlever l'air). Former un pain de la forme souhaitée.
- Placer la pâte sur une plaque de four recouverte d'un papier cuisson et réaliser quelques entailles sur le dessus (voir dessin). Laisser monter à nouveau 20 minutes.
- Préchauffer le four à 220°C. Enfourner 30 minutes.
- Une fois cuit, laisser le pain refroidir sur une grille avant de le couper.



ASTUCE



Vous pouvez cuire votre pain dans une cocotte en fonte : 25 minutes couvercle fermé + 20 minutes couvercle ouvert.