

# Le Pain local



## Au delà du Tô

### LE PAIN LOCAL - Décoloniser le pain

Plus nombreuses sont les artères de Ouagadougou où le pain local est proposé en vente. Ce sont de petits pains produits à base de céréales locales : sorgho, manioc, maïs, l'igname, etc. dont la farine remplace en partie le blé.

Selon un réseau bruxellois pour l'alimentation durable, consommer du pain au levain apporte des nutriments : glucides complexes, protéines, sels minéraux, oligo-éléments (fer...), vitamines... et acide phytique. Le levain naturel est constitué de microorganismes (enzymes) entraînant une fermentation pendant la levée du pain et rendent celui-ci inactif.

La plupart des pains contiennent des ADDITIFS (émulsifiants, aromes...) qui leur donnent une apparence plus belle et une mie moelleuse non sans risque sur la sante.



Le pain local par contre utilise le levain. L'absence d'améliorant et la faible proportion de levure confèrent au pain une bonne aération de la mie et du délice. La plupart des consommateurs accordent plutôt un meilleur goût au pain local.

Newsletter No.19/ Septembre 2014

Editeurs: Pour les données sur l'équipe des éditeurs veuillez consultez le site web: [www.tekre.net](http://www.tekre.net)

### CURIOSITÉS

Le pain est l'aliment de base de nombreuses sociétés. Il est fabriqué à partir de farine, de sel et d'eau.

Lorsqu'on ajoute du levain ou de la levure, la pâte du pain est soumise à un gonflement dû à la fermentation. Le pain est ainsi une mousse solide.

La farine provient principalement de céréales panifiables (blé, épeautre et seigle) et de pseudo-céréales : sarrasin. On peut y adjoindre, en quantité modérée des farines d'autre provenance : sorgho, maïs, arachide, sésame... Les céréales panifiables se caractérisent par la présence de gluten, ensemble de protéines aux propriétés élastiques, qui permettent d'emprisonner les bulles de dioxyde de carbone dégagées par la fermentation qui permet la montée de la pâte, dite « pâte levée », et crée la mie.

Sans ajout de levain ou levure, le pain est dit « azyme ».

### La Recette du Mois

#### Pain au mil

Mettre dans un petit récipient 100g d'eau, 8g de levure et 1cs de farine (riz). Laisser reposer 30 minutes en milieu chaud. Mélanger 250g de farine (riz), 50g de farine de mil, 300g d'amidon de maïs, 2cs d'huile de cacahuète et 8g de sel. Ajouter 350g d'eau et la levure fermentée.

Graisser un moule à cake avec de l'huile de cachète et verser la pâte.

Laisser lever 1H30 et cuire 40-45 minutes à 210°C (th7).

Bon app !

Pour recevoir la newsletter et d'autres informations intéressantes veuillez contacter: [produits\\_locaux\\_bf@tekre.net](mailto:produits_locaux_bf@tekre.net)

### LES RDV - passé et à venir

Du 31/10 au 9/11/14,

se tiendra la 14<sup>e</sup> Édition du Salon International de l'Artisanat de Ouagadougou (SIAO) à Ouagadougou, sous le thème: "artisanat africain, entrepreneuriat féminin et protection social", organisé par le Salon International de l'Artisanat de Ouagadougou.



### carte du visite

#### Fasoleil

Sect.30, 11 BP 11 CMS Ouagadougou 11

Tel : 79 58 68 68

Email: [congoma@gmx.ch](mailto:congoma@gmx.ch)

La boulangerie Fasoleil vous propose des pains à base de céréales et fruits du Burkina, Mil, Mais, Sésames, Mangues séchées, Anacardes (sucrés). Ils sont en format de 450g, 100g, 80g, 60g.

Publique ciblée ; Privés, Hôtels, Restaurants, Ecoles.

Un service de livraison existe.