

ÉRIC BIRLOUEZ

LE PAIN

Une croustillante histoire



éditions
Quæ

ISBN (Num) : 978-2-7592-3941-2

ÉRIC BIRLOUEZ

LE PAIN

Une croustillante histoire



Éditions Quæ

Du même auteur aux éditions Quæ

Petite et grande histoire des légumes

Beau-livre, 168 pages, 2023

Petite et grande histoire des céréales et légumes secs

Collection Carnets de sciences, 192 pages, 2022

Beaux-livres des éditions Quæ

Café. La grande épopée

Michel Barel, Christophe Montagnon, 128 pages, 2024

Du cacao au chocolat. L'épopée d'une gourmandise

Michel Barel, 168 pages, 2021

Une histoire des jardins potagers

Yves-Marie Allain, Alain Baraton (préfacier)

144 pages, 2022

Une histoire des serres. De l'orangerie au palais de cristal (2^e édition)

Yves-Marie Allain, 156 pages, 2023

La nature à Paris au XIX^e siècle. Du réel à l'imaginaire

Gisèle Séginger, 144 pages, 2023

Pour citer cet ouvrage :

Birlouez É., 2024. *Le Pain. Une croustillante histoire*,
Versailles, éditions Quæ, 160 p.

Éditions Quæ

RD 10

78026 Versailles cedex

www.quae.com - www.quae-open.com

© Éditions Quæ, 2024

ISBN (papier) : 978-2-7592-3940-5

ISBN (Num) : 978-2-7592-3941-2

ISBN (ePub) : 978-2-7592-3942-9

Le code de la propriété intellectuelle interdit la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Le non-respect de cette disposition met en danger l'édition, notamment scientifique, et est sanctionné pénalement. Toute reproduction même partielle du présent ouvrage est interdite sans autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20 rue des Grands-Augustins, Paris 6^e.



Jusqu'à une époque récente, le pain a été, dans notre pays, un aliment de base. En disposer en quantités suffisantes était une préoccupation quotidienne. *La Pourvoyeuse* (1739), Jean-Baptiste-Siméon Chardin.



TABIE DES MATIÈRES



Un produit universel, une histoire plurimillénaire 7

DE FARINE ET D'EAU 15



Une incroyable diversité 15

Au commencement, une céréale... 17

La magie de la fermentation 22

Du sel... et du temps 28

Les étapes de la fabrication du pain 31

Différents types de farine 34

PAINS DES ORIGINES 39



Au commencement, des galettes de céréales sauvages 39

Puis le pain levé apparut... 43

Pain et premières civilisations 45

Le pain, nourriture sacrée 52

LE PAIN, UNE PASSION FRANÇAISE

Des premiers blés de France aux pains médiévaux
À la Renaissance, le contrôle sur le pain se renforce
Sous Louis XIV, le peuple manque souvent de pain
Les Lumières : le vent de la liberté souffle aussi sur le pain
La Révolution abolit les « banalités »
XIX^e siècle : le triomphe du pain blanc et des viennoiseries
Au XX^e siècle, une consommation qui chute et une fabrication
qui s'industrialise

61

61

73

75

81

84

86

90



MEUNIER ET BOULANGERS

La naissance d'une profession : du talemelier au boulanger
Moulins et meuniers

99

99

109



PAINS D'ICI ET D'AILLEURS

Pains traditionnels des régions françaises
Pains du monde

117

117

124



LE PAIN AUJOURD'HUI

Moins de pain, mais un attachement qui demeure marqué
Le pain : bon ou mauvais pour la santé ?
Des chercheurs et des pains
Panorama actuel et enjeux du secteur de la boulangerie
Un rayonnement international

141

141

145

148

152

155



Des pionniers du pain « naturel » aux paysans-boulangers d'aujourd'hui

157

Bibliographie sélective

159

Crédits photographiques

159



Cette gravure d'une porteuse de pain parisienne de la fin du XIX^e siècle montre que les pains (très) longs, ancêtres de notre moderne baguette, étaient alors des formats courants. *La Porteuse de pain* (1873), Édouard Bertheille.

UN PRODUIT UNIVERSEL, UNE HISTOIRE PLURIMILLÉNAIRE

Pour les Français, le pain n'est pas seulement un élément majeur de leur culture alimentaire, aux côtés du vin et du fromage. Bien au-delà de sa fonction nourricière et gastronomique, il est aussi perçu comme une composante clé de leur patrimoine historique et culturel, une caractéristique de leur art de vivre, un « marqueur » de leur identité collective : on se définit et on se reconnaît comme Français par le goût du bon pain. Les étrangers eux-mêmes nous créditent de cette singularité, nous représentant parfois avec un béret sur la tête et une baguette sous le bras. C'est pourquoi, s'agissant du pain, la fierté voire le chauvinisme nous caractérisent souvent...

C'est oublier que le pain possède une dimension universelle. À condition de ne pas restreindre sa définition à ce que nous, Français, désignons par ce terme : à savoir un produit « levé » et relativement volumineux, à la mie légère et bien alvéolée, à la croûte dorée et croustillante, issu de la fermentation puis de la cuisson au four d'une pâte faite d'un mélange d'eau et de farine de céréales dites panifiables. Des spécialistes ont montré qu'il existait des pains (presque) partout sur la planète avec, il est vrai, une très grande diversité de compositions (certains intègrent d'autres céréales que le blé ou contiennent de la farine de sarrasin, de châtaigne ou de manioc), de recettes (ajout éventuel de beurre ou d'huile, d'œufs ou de lait, de graines diverses), de méthodes de fabrication (avec ou sans ferments, avec ou sans levée de la pâte), de tailles, de formes et de goûts.

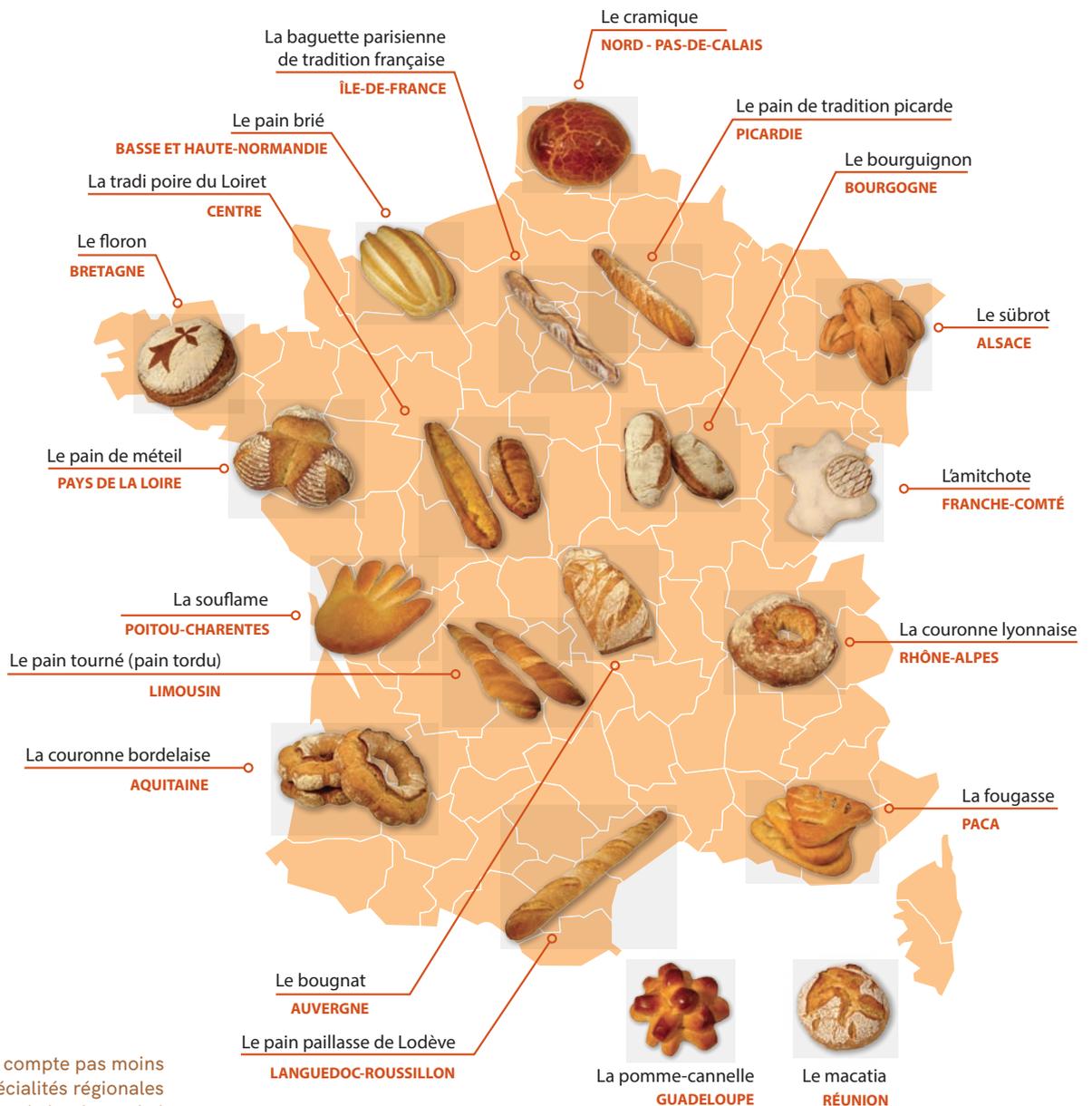
À un degré moindre, on retrouve cette diversité au sein de nos pains français, chaque région ayant créé ses spécialités boulangères. À lui seul, l'Hexagone compte plus de 80 variétés de pains !

L'histoire du pain — il faudrait dire des pains — plonge ses racines dans celle de l'humanité. Elle commence au moment où, au Paléolithique, un humain a eu l'idée d'écraser des grains de céréales sauvages pour en faire

La distribution de pain aux pauvres, représentée sur cette enluminure médiévale, était un acte de charité chrétienne, pratiqué couramment dans les monastères. *Les Miracles de Notre Dame de Gautier de Colnay.*



une farine qui, mélangée à de l'eau, s'est transformée en pâte. Déposée sur une pierre chaude ou dans les braises, elle a donné naissance à une galette non fermentée. À ce jour, les plus anciens vestiges de ce type de produit ont été retrouvés sur un site du « Désert Noir » de Jordanie : ils ont été datés de 14 600 ans avant le présent et sont l'œuvre de chasseurs-cueilleurs natoufiens en cours de sédentarisation.

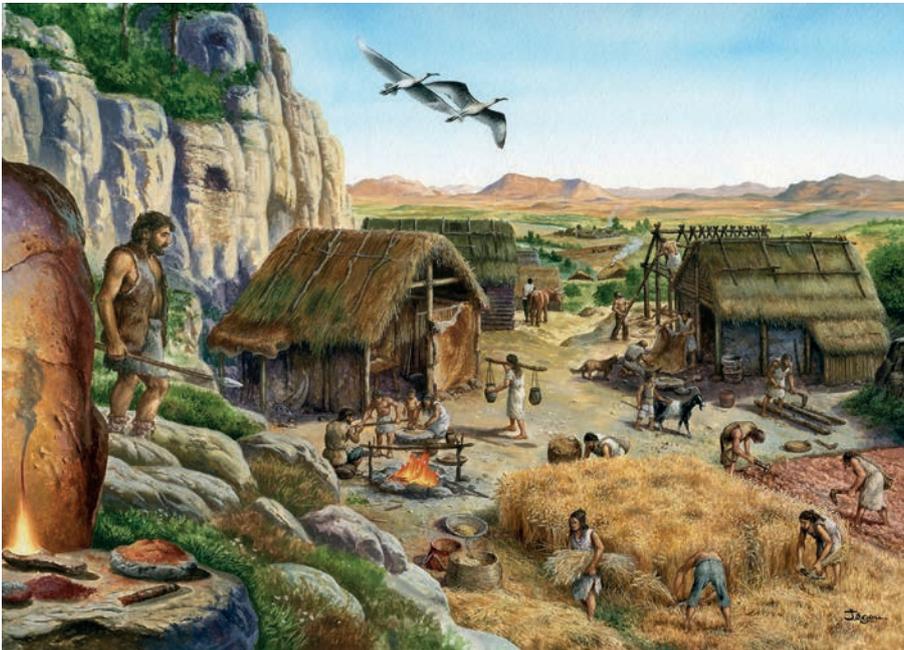


La France ne compte pas moins de 80 spécialités régionales de pains et produits de boulangerie !

Mais c'est avec la naissance de « la première des agricultures du monde », il y a un peu plus de 11 000 ans, au Proche-Orient, que le pain — encore non levé à l'époque — est devenu l'aliment essentiel des populations locales. Car les débuts de l'agriculture ont été ceux de la culture et de la domestication de l'orge sauvage et des blés primitifs (engrain et amidonnier). Ces végétaux, devenus localement abondants après la fin de la dernière ère glaciaire, présentaient de multiples avantages : ils poussaient en seulement quelques mois et fournissaient aux communautés néolithiques en plein essor démographique des grains riches en énergie. Et qui, de surcroît, pouvaient être conservés longtemps et constituer des réserves de nourriture. Vers le V^e millénaire avant notre ère apparut, peut-être sur les rives du Nil, le premier pain fermenté et levé de l'humanité. Il n'en fallait pas plus pour que le pain devienne l'aliment de base des premières civilisations de la Méditerranée et du Croissant fertile, puis des peuples qui en furent les héritiers.

Aujourd'hui encore, le pain — de blé ou d'autres céréales — continue de nourrir une grande partie de l'humanité : dans de nombreuses régions du monde, c'est un aliment *essentiel* pour ceux qui n'ont pas accès, comme nous, à une alimentation diversifiée et riche en produits animaux. Il est toujours, pour beaucoup de personnes, une nourriture vitale au sens littéral du terme (en dialecte égyptien, pain se dit *aïch*, ce qui signifie « vie »).

Si le monde des pains est d'une très grande diversité, un trait commun, transculturel, réside dans la forte dimension symbolique, sacrée (le respect dû au pain était/est immense) et parfois religieuse de cet aliment, en



Le blé et l'orge figuraient parmi les premières plantes que les Hommes ont cultivées aux débuts de l'agriculture, il y a 12 000 ans au Proche-Orient. Rapidement, le pain (à l'origine, non levé) est devenu l'aliment de base des premières communautés paysannes.



Au-delà des raisons théologiques, le caractère « essentiel » du blé au Proche-Orient et en Europe explique en partie pourquoi cet aliment était sacré dans le christianisme. Jaime Ferrer the Elder, xv^e siècle.

particulier chez les juifs et les chrétiens. Rien d'étonnant pour une nourriture quotidienne et vitale. Par ailleurs, le pain, lorsqu'il est levé, revêt un caractère magique : il naît de la fermentation, un processus naturel qui n'a pu que fasciner nos ancêtres et est demeuré mystérieux jusqu'à Louis Pasteur. Le pain qui gonfle s'est trouvé associé, dans l'imaginaire des mangeurs, à la transmission de la vie et au ventre de la femme enceinte.

Mais revenons à la France... Même si elle n'a pas inventé le pain, ce dernier a été sans conteste un acteur majeur de l'histoire de notre pays, décrit dès l'Antiquité comme une « terre de blés ». Le pain a été la base de l'alimentation de nos aïeux jusqu'au début du xx^e siècle : au Moyen Âge, sa consommation pouvait atteindre 1,5 kg par jour et il fournissait à lui seul plus des trois quarts des calories apportées par la ration alimentaire quotidienne. Jadis, sa couleur constituait un puissant marqueur social : au pain blanc de froment réservé au seigneur s'opposait le pain « bis » du petit peuple. Surtout, l'absence de pain ou sa cherté ont été le ferment de révoltes paysannes (les fameuses jacqueries) et d'émeutes urbaines — et même, à partir du xviii^e siècle, de révolutions. Le « contrat social » millénaire entre le roi et son peuple s'est rompu lorsque Louis XV, puis Louis XVI ont décidé de ne plus assurer leur rôle de « père nourricier » de la nation. Depuis l'Antiquité, partout où l'on consommait du pain, les gouvernants savaient pourtant le rôle politique de cet aliment clé et avaient pour obsession que le peuple n'en manque jamais, sous peine de voir vaciller ou s'effondrer leur pouvoir.



Chez les chrétiens, le pain devient « le corps du Christ » lors de l'Eucharistie. Jésus s'est lui-même comparé au grain de blé qui doit nécessairement mourir pour renaître. Vitraux de Frederick Preedy, église Saint-Laurent, Stretton Grandison, Angleterre.

La relation particulière des Français au pain s'exprimait également au travers du haut degré d'exigence que nos ancêtres manifestaient vis-à-vis de sa qualité. De nombreuses expressions familières attestent elles aussi de l'importance que revêtait jadis cet aliment.

L'histoire du pain est en outre celle des métiers de meunier et de boulanger, des techniques et des outils mobilisés (meules puis moulins, pétrins, fours à pain), des réglementations, de l'organisation de la profession des boulangers...

À partir des Trente Glorieuses, nos habitudes alimentaires se sont profondément modifiées (diversification du contenu de notre assiette, apparition de nombreux produits transformés parmi lesquels des produits concurrents du pain) et les usages du pain ont changé (moins de consommation au petit-déjeuner, mais essor des sandwiches puis des burgers). Parallèlement, l'essor de la fabrication industrielle ainsi que l'évolution des techniques au sein de la boulangerie artisanale ont dégradé son goût.

La chute de la consommation de pain, initiée au XIX^e siècle, s'est alors fortement accélérée. Aujourd'hui, elle dépasse à peine un tiers de baguette par personne et par jour (environ 80 g), alors qu'elle était encore de 900 g un siècle plus tôt. Cela n'empêche pas le maintien d'un fort attachement, culturel et affectif : selon un sondage réalisé en 2021 pour la Fédération des entreprises de boulangerie, 87 % des Français ont toujours du pain chez eux et 48 % déclarent qu'ils ne pourraient pas s'en passer. Car le pain, c'est aussi, pour beaucoup d'entre nous, de délicieux souvenirs d'enfance : celui de la tartine du goûter accompagnée de carrés de chocolat et dévorée au retour de l'école, ou celui de la baguette du petit-déjeuner généreusement recouverte d'une couche de confiture maison.

Cela n'a pas empêché l'émergence de questionnements et de controverses sur les bienfaits ou méfaits nutritionnels du pain, du gluten, des blés modernes... Parallèlement, de nouvelles tendances de consommation redonnent au (bon) pain un nouvel élan. Un nombre croissant de consommateurs, et de boulangers, se tourne vers les pains bio, les pains de blés « anciens » et locaux, les pains aux graines et aux fruits, les pains au levain... Certains d'entre nous se sont mis à faire du pain maison et on assiste depuis quelque temps à un mouvement d'installation de « néo-boulangers » dans les villes et de « paysans-meuniers-boulangers » en milieu rural.

La longue saga du pain n'est pas achevée : elle se poursuit entre désir de retrouver le goût d'autrefois (dont nul ne peut dire ce qu'il était vraiment) et créations contemporaines. L'histoire du pain est celle de terres à (re)conquérir...



Peint en 1915, ce tableau d'Édouard Vuillard intitulé *Annette à la miche de pain* nous replonge dans le souvenir nostalgique de nos goûters d'enfant.

**« Nous irons, couronnés d'épis, conquérir terre et pain pour tous,
et alors la vie aussi aura forme de pain. »**

Pablo Neruda, Odes élémentaires, 1954

PORTAL



DEL PAN



ARTESANIA TALAVERANA S.L.



DE FARINE ET D'EAU

UNE INCROYABLE DIVERSITÉ

Commençons par ouvrir le dictionnaire... Pour le *Larousse*, le pain est « un aliment résultant de la cuisson d'une pâte obtenue par pétrissage d'un mélange composé de farine, d'eau et de sel, et soumise à fermentation par la levure ». Peut-on imaginer recette plus simple ? Pourtant, avec seulement quatre ingrédients — et parfois juste deux (le sel n'est pas indispensable et il existe des pains azymes, sans levain ou levure) — la variété des pains dans le monde semble quasi infinie.

Cette multiplicité vient des farines utilisées, des ingrédients éventuellement ajoutés (matières grasses, herbes, épices, etc.), des ferments employés, des savoir-faire mobilisés et des procédés mis en œuvre (type de pétrissage, mode de cuisson). Tous ces facteurs se traduisent, dans le produit fini, par une grande diversité d'aspects et de formes (par exemple pain plat ou levé), de textures, d'odeurs, d'arômes et de saveurs.

La farine, tout d'abord, peut être de nature variée. Outre le pain de froment (blé tendre), de très loin le plus courant, on trouve aussi dans nos boulangeries du pain de seigle (à distinguer du pain *au* seigle) et, parfois, du pain d'épeautre voire de petit épeautre (là encore, ne pas confondre les deux), du pain de « blés anciens » ou encore du pain de maïs. D'autres types de grains comme le blé dur, l'avoine, l'orge ou le sarrasin peuvent également entrer dans la composition de nos pains.



Double page précédente

Portal del pan (le portail du pain) : ces carreaux de céramique espagnols du XVII^e siècle nous rappellent que, si les Français ont la passion du pain, ils ne sont pas le seul peuple à en avoir fait un aliment essentiel.

Page de gauche

Si tous les pains sont constitués de farine et d'eau, ils n'en présentent pas moins une très grande diversité de formes, d'aspects, de couleurs, de textures et de goûts.

Ci-contre

Seuls le blé tendre et l'épeautre ainsi que, dans une moindre mesure, le seigle et le petit épeautre (mêlés à du blé), peuvent donner un pain levé à la mie gonflée et aérée.

« Pseudo-céréale », le sarrasin n'appartient pas à la famille botanique des Poacées (celle du blé, du maïs ou du riz). Non panifiable, sa farine permet néanmoins de confectionner de savoureuses galettes.



Originaire d'Amazonie, le manioc n'est pas une céréale mais un tubercule (à l'instar de la pomme de terre). Certaines populations en font un « pain » (la cassave), plat comme une galette.



Mais le pain n'est pas toujours que de céréales. On parle aussi de « pain de châtaignes » et, à la fin du XVIII^e siècle, Parmentier a même tenté (sans succès) de faire du « pain de pommes de terre » pour en finir avec les disettes qui, périodiquement, frappaient le peuple français. Pendant ces périodes de pénurie, les plus démunis confectionnaient d'infâmes « pains de famine » à base de farine de fèves, de glands, de rhizomes de fougères broyés, etc. Sur d'autres continents, on confectionne du « pain » avec du riz, du sorgho ou du teff, ou encore avec du quinoa ou de l'amarante qui sont des (pseudo-) céréales traditionnelles locales. On utilise aussi des tubercules comme le manioc : en Amazonie et aux Caraïbes, il donne un pain plat, la cassave. Les aborigènes d'Australie font cuire sous la cendre le « pain du bush », qu'ils élaborent à partir d'un mélange de plantes sauvages réduites en farine : graines d'acacia et de nénuphar, racines de lotus et de taro, millet local, etc. Mais peut-on encore parler de pain ? De même, peut-on utiliser ce terme lorsque la pâte n'est pas cuite dans un four, mais sur une plaque chaude ou dans une huile de friture, sous la cendre ou le sable chaud (comme dans le Sahara), à l'eau (*knödel* d'Europe centrale) ou à la vapeur (*mantou* des Chinois du Nord) ?

En réalité, il n'existe pas de définition universelle et sans équivoque du pain. Chaque culture, à un moment donné de son histoire, nomme « pain » des produits — issus ou non de céréales, fermentés ou non,

gonflés ou plats — qui correspondent à ses habitudes de consommation. Et rechigne parfois à utiliser ce terme pour désigner des produits qui ne font pas partie de son répertoire alimentaire.

C'est la raison pour laquelle, dans le chapitre consacré aux pains du monde, nous élargirons la définition du *Larousse* aux produits non fermentés, tels que les pains azymes, les feuilles de brick ou de riz, les *tortillas* mexicaines, les *chapatis* indiens et bien d'autres.

AU COMMENCEMENT, UNE CÉRÉALE...

Même si le pain, au sens large du terme, peut être confectionné à partir d'autres familles de végétaux, il a été (et est encore) presque toujours fabriqué à partir de céréales. Ces dernières sont des plantes appartenant à la famille botanique des Poacées (anciennement Graminées) et dont la caractéristique principale est de produire des graines qui peuvent être mangées par les Hommes. Ces graines sont consommées sous forme entière (riz et maïs notamment), de bouillies, de galettes, de pain et, aujourd'hui, de « produits céréaliers » (biscottes, biscuits, pâtes alimentaires, couscous, céréales de petit-déjeuner, etc.). Riches en amidon, les grains de céréales fournissent de l'énergie à l'organisme. Ils contiennent aussi des protéines. Autre avantage très appréciable, ils peuvent être conservés pendant plusieurs années si les conditions sont favorables.

L'engrain (ou petit épeautre, à droite) et l'amidonnier (à gauche) sont les deux premiers blés que l'Homme a domestiqués. La mise en culture de leurs ancêtres sauvages a été opérée pour la première fois au Proche-Orient, il y a presque 12 000 ans.



BLÉS DES ORIGINES

Les premières céréales que l'Homme a cultivées pour confectionner du pain (des galettes plates à l'origine et, plus tard, du pain levé) sont l'engrain et l'amidonnier. Tous deux sont des blés, c'est-à-dire des Poacées appartenant au genre botanique *Triticum*. Ils faisaient partie des plantes sauvages que les tout premiers paysans du monde, au Proche-Orient, se sont mis à cultiver et à domestiquer il y a près de 12 000 ans. Cette domestication végétale a consisté à mettre de côté, pour les ressemer ensuite, les meilleurs grains : ceux qui étaient les plus gros et qui provenaient des épis les plus productifs, ceux qui ne tombaient pas spontanément sur le sol lorsqu'ils étaient à maturité, ceux qui pouvaient germer dès leur semis (c'est-à-dire sans période de « dormance » de la graine)... Outre l'engrain et l'amidonnier, l'orge sauvage, qui était également présente dans le Croissant fertile, a été domestiquée par ces premiers céréaliculteurs.

Suite à des mutations ou évolutions génétiques naturelles, ou encore à l'issue de croisements spontanés entre espèces sauvages et/ou cultivées, d'autres types de blés apparurent dans cette région du monde au cours des millénaires suivants. Ce fut le cas du blé tendre, céréale avec laquelle sont confectionnés la quasi-totalité de nos pains français actuels : il est le produit d'un croisement spontané, opéré au sud de la mer Caspienne il y a 8 000 ans (donc trois millénaires après les débuts de l'agriculture), entre du blé amidonnier cultivé et une graminée sauvage (une égilope). Le Proche-Orient

Scène de battage du teff, une céréale africaine très cultivée en Éthiopie. Non panifiable, sa farine permet de confectionner l'*ingera*, une galette qui constitue le plat national de ce pays.

