

# Les pains font le tour du **monde !**

Voyage des pains sur les 5 continents



le pain

Espace Pain Information

# Les pains font le tour du monde !



Le pain est l'aliment de base du quotidien dans bon nombre de sociétés. En France, la baguette en est l'illustre exemple : les Français en consomment avec tous les mets. La baguette, qui fait la renommée du savoir-faire "à la française", s'exporte aujourd'hui sur les 5 continents.

Symbole de partage et de convivialité, le pain est un aliment universel pour lequel toute la filière blé-farine-pain s'investit. Il est surtout l'œuvre du boulanger qui façonne la pâte pour reproduire jour après jour son goût authentique et inimitable.

Véritable miracle de technique, d'expertise et de culture, le pain est un aliment chargé de sens, au travers de l'histoire, des civilisations et des continents. Selon les pays, sa recette varie en fonction des différentes céréales et farines (principalement blé, riz, maïs...), du temps de fermentation, de la durée de cuisson et de sa présentation.

Le pain peut être garni ou fourré, levé ou non, sec, noir, à croûte, de mie, plat... Il existe des centaines de variétés de pains par delà le monde ! Et autant de façons de les aimer...

**Partons pour un voyage à travers les 5 continents !**

# Le continent européen

## ALLEMAGNE



Pumpernickel

Le pain allemand par excellence est le **Pumpernickel**, fabriqué à partir de farine de seigle et cuit à la vapeur dans un moule pendant au moins 16 heures. Aisément reconnaissable par sa couleur noire et par l'absence de croûte, ce pain possède un goût caractéristique acide. Les Allemands consomment également d'autres types de pains sans croûte comme le **Mueslibrot** (pain aux céréales de type muesli) ainsi que des pains à croûte tels que le **Landbrot** (pain de campagne) ou le **Stollen** (pain de Noël brioché aux fruits confits ou secs).

## FRANCE



Baguette

Il existe une centaine de pains français qui varient selon les régions par leur composition et leurs formes. Le plus célèbre est la **Baguette**, caractérisée par sa forme allongée, sa couleur dorée, sa mie aérée et sa croustillance. Déclinée en baguette de tradition et aux graines, elle est consommée quotidiennement par les Français pour son bon goût et son authenticité, en accompagnement de tous les repas, de tous les plats, en sandwichs ou bien encore en tartines !

### AUTRICHE :

- le **Bauernbrot** est un pain de seigle parfumé au cumin.
- le **Kaisersemmel** est enrichi en œuf, beurre, lait et sucre.

### ESPAGNE :

- le **Ensaimadas** est un pain sucré au beurre.
- le **Pan Gallego** est une tourte à l'huile d'olive garnie de graines.
- la **Tartine Catalane** est un pain frotté avec de l'ail, des tomates et imbibé d'huile.

### HONGRIE :

- le **Langos** est un pain enrichi en pomme de terre.

# Le continent européen

## GRECE

### POLOGNE :

- le **Klushi na parze** est un petit pain cuit à la vapeur.
- le **Pain au levain** est un pain de campagne au seigle.

### RUSSIE :

- le **Baton** est à base de farine de froment.
- le **Darnisky** est un type de pain de seigle.
- le **Pain noir** est un pain de seigle épicé.



Pita

Le plus connu des pains grecs est la **Pita**, que l'on retrouve dans tous les pays du Moyen-Orient. Ce pain blanc est creux pour pouvoir y introduire de la viande ou des légumes. Un autre pain populaire dans ce pays est le **Daktyla**, fabriqué à partir de farine de maïs et de graines de nigelle. Ce pain de campagne est reconnaissable par sa couleur dorée ainsi que par les graines de sésame qui le recouvrent.

## ITALIE



Ciabatta

Une grande diversité de pains existe en Italie, où chaque région a ses spécialités. Le **Ciabatta** est par exemple consommé et apprécié dans le monde entier pour sa légèreté. Il peut être nature ou garni d'olives, de tomates, de noix ou de fromage. Le **Focaccia**, lui, est fabriqué à partir de farine blanche à laquelle est ajoutée de l'huile d'olive et divers ingrédients comme des olives, du fromage, du jambon, du vin blanc ou des épices. Le **Pugliese** est un pain blanc contenant également de l'huile d'olive. Il est considéré aujourd'hui comme le pain classique italien.

# Le continent américain

## ARGENTINE



Empanada

L'**Empanada** est un mets traditionnel argentin. C'est un chausson farci de viande (bœuf, poulet, jambon), de fromage, de légumes (épinard, carotte, tomate) et/ou d'épices (cumin, cannelle, paprika). Ainsi, la pâte à pain à l'extérieur est croustillante et la garniture à l'intérieur est fondante. L'Empanada se consomme en apéritif, en entrée ou en véritable plat selon la quantité. On retrouve des variantes de ce plat dans la plupart des pays d'Amérique du Sud ainsi qu'en Espagne.

## BRESIL



Pao de Queijo

Les Brésiliens consomment le **Pao de Queijo**, un petit pain rond au fromage. Il se déguste au petit-déjeuner, au goûter, à l'apéritif ou pour accompagner un repas, de préférence chaud. Ce pain moelleux est réalisé à partir de fécule de manioc et du "meia cura", un fromage moyennement affiné.

### BOLIVIE :

- le **Marraquetas** ressemble à la baguette française.

### CANADA :

- le **Bannock** ou **Bannique** est un pain plat semblable à la Tortilla mexicaine.

### CHILI :

- le **Milcao** ou **Melcao** est un pain traditionnel à base de pommes de terre.

# Le continent américain

## ETATS-UNIS



Burger Bun

### PEROU :

- la **Tanta Wawa** est un pain brioché sucré réalisé à l'occasion de la fête des morts.

### VENEZUELA :

- la **Hallaca** est une galette de maïs farcie et consommée à Noël.

Constitués de plusieurs communautés ethniques, les Etats-Unis possèdent une grande diversité culturelle se traduisant par une importante variété de produits de boulangerie. Le **Burger Bun** se présente sous forme de petit pain rond utilisé pour les hamburgers. Le **Corn Bread** est un pain de maïs dont la recette varie selon les régions. Le **San Francisco Sourdough** est un pain de blé au levain de forme ronde, cuit au four.

## MEXIQUE



Tortilla

La **Tortilla**, base des repas mexicains, est le pain le plus emblématique du pays. Elle est à l'origine réalisée à partir de farine de maïs mais peut se préparer avec de la farine de blé. Elle se garnit, à la façon d'une crêpe, de viande, poisson, légumes ou fromage. Le **Pan de Muerto** est élaboré avec du froment et est parfumé à l'orange et à l'anis. Il est déposé en offrande sur les tombes le jour des morts, le 2 novembre.

# Le continent africain

## ALGERIE



Matlouh

Les Algériens consomment de nombreux pains sous forme de galettes. La plus traditionnelle est le **Matlouh**. C'est un pain de semoule fine au levain. Il a la particularité de se cuire dans un tajine mais également au four. Léger et moelleux, le Matlouh accompagne parfaitement les plats en sauce ainsi que les soupes.

## CONGO



Chikwangu

La **Chikwangu**, également nommée **Kwanga**, est un pain à base de farine de manioc. Il est cuit à l'eau dans des feuilles de bananier. C'est également dans ces feuilles qu'il est conservé. Il est consommé par les Congolais au quotidien pour accompagner les sauces.

### CÔTE D'IVOIRE :

- le pain de **Foutou** est à base de farine d'igname.

### ETHIOPIE :

- l'**Injera** est une galette légèrement amère conçue avec de la farine de teff.

### MADAGASCAR :

- le **Makasaoka** est une boule de pain enrobée de farine de riz et fritt.
- le **Mofu Gasy**, composé de farine de riz et de sucre, est également fritt.
- le **Ramanonaka** est la version salée du Mofu Gasy.

## MAROC

### MAU :

- le **Widjila** est un pain cuit à la vapeur dans un couscoussier.

### SÉNÉGAL :

- le **Tapalapa** est le pain traditionnel allongé, cuit dans un four à bois.



**Batbout**

Au Maroc, on retrouve le **Batbout**. Ce pain est le modèle réduit du Matlouh algérien car il est également réalisé à partir de semoule. Ainsi leur goût et leur texture sont très proches. Le Batbout est consommé tel quel avec toutes sortes de plats ou farci d'ingrédients salés comme les oignons, les tomates, les épices, les crevettes, la dinde ou la viande hachée. Il peut également se déguster sucré avec du beurre ou du miel.

## LA REUNION



**Macatia**

Le **Macatia** est un pain rond, à la texture très fine et au goût légèrement sucré. Il se déguste nature ou farci d'ingrédients salés (lardon, jambon, fromage) ou sucrés (banane, noix de coco, chocolat).

# Le continent asiatique

## CHINE



Man To

Le **Man To** ou **Mantou** est le pain traditionnel dans le nord de la Chine. Il est réalisé avec du froment, de la levure et du sucre puis cuit à la vapeur. Il se déguste nature ou garni avec de la viande, des légumes ou des fruits. Le **Chung Yau Beng** est une spécialité boulangère de Hong-Kong. Ce pain, croustillant et tendre, est enroulé autour d'un oignon haché et cuit à la poêle.

## INDE



Naan

Au nord de l'Inde, sont consommés des pains levés comme le **Naan**. Ce pain cuit au four est fabriqué à partir de farine et de yaourt et peut être enrichi en œufs, garni d'épices, d'oignon ou d'ail. Il est léger et possède une croûte tendre. Au sud du pays, les habitants dégustent des galettes plates sans levain comme le **Chapati**. Confectionné à partir de farine complète, ce pain est cuit dans une poêle en fonte et est utilisé en guise de couvert lors des repas.

### COREE :

- en forme de poisson, le **Bungeoppang** est une pâtisserie fourrée de pâte de haricots rouges.

### IRAN :

- le **Sangak** est un pain plat et long cuit sur des galets ou des cailloux chauffés.

# Le continent asiatique

## MOYEN-ORIENT

### JAPON :

- le **Shokupans** ressemble au pain de mie et au pain au lait.
- le **Petit pain aux haricots rouges** accompagne le thé.

### OUZBEKISTAN :

- le **Lepyoshka** est un pain rond cuit à la vapeur dans un four d'argile.

### SRI LANKA :

- le **Pol Roti** est un petit pain plat à la noix de coco.



Il existe divers pains au Moyen-Orient. Le **Lavash** est un pain blanc plat et mince, de taille variable. Utilisé comme couvert, il est craquant et cassant. Le **Barbari** est également un pain blanc plat et croustillant. Il se consomme au petit-déjeuner avec du fromage et des fines herbes. Le **Samoun**, nommé également **Témouli** ou **Hammam**, est le pain utilisé pour être garni et réaliser des sandwiches.

## TURQUIE



Les Turcs sont de grands consommateurs de pain. L'**Ekmek** accompagne leurs repas au quotidien, principalement comme couvert mais aussi comme sandwiches. Ce pain de forme ronde ou ovale est reconnaissable par son quadrillage en relief. La population mange également le **Pide**, un pain plat parsemé de graines de nigelle ou de fenouil.

# Le continent océanien

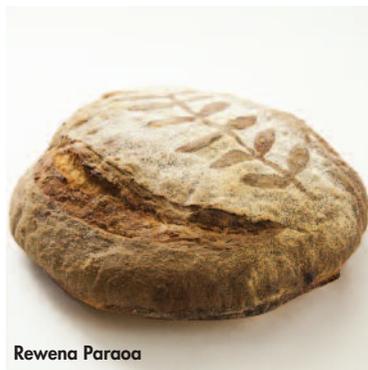
## AUSTRALIE



Damper

L'Australie possède une grande diversité de produits de boulangerie, issue de plusieurs communautés ethniques. Le **Damper** est le pain élaboré par les Aborigènes. A base de froment et d'épices, il est cuit sous forme de galette sur des pierres chaudes ou sous un pot renversé. Le **Turkish Bread**, similaire au pain Turc Ekmek, est également apprécié des Australiens. Enfin, le **Rye Bread** est un pain de seigle qui existe en texture dense ou allégée.

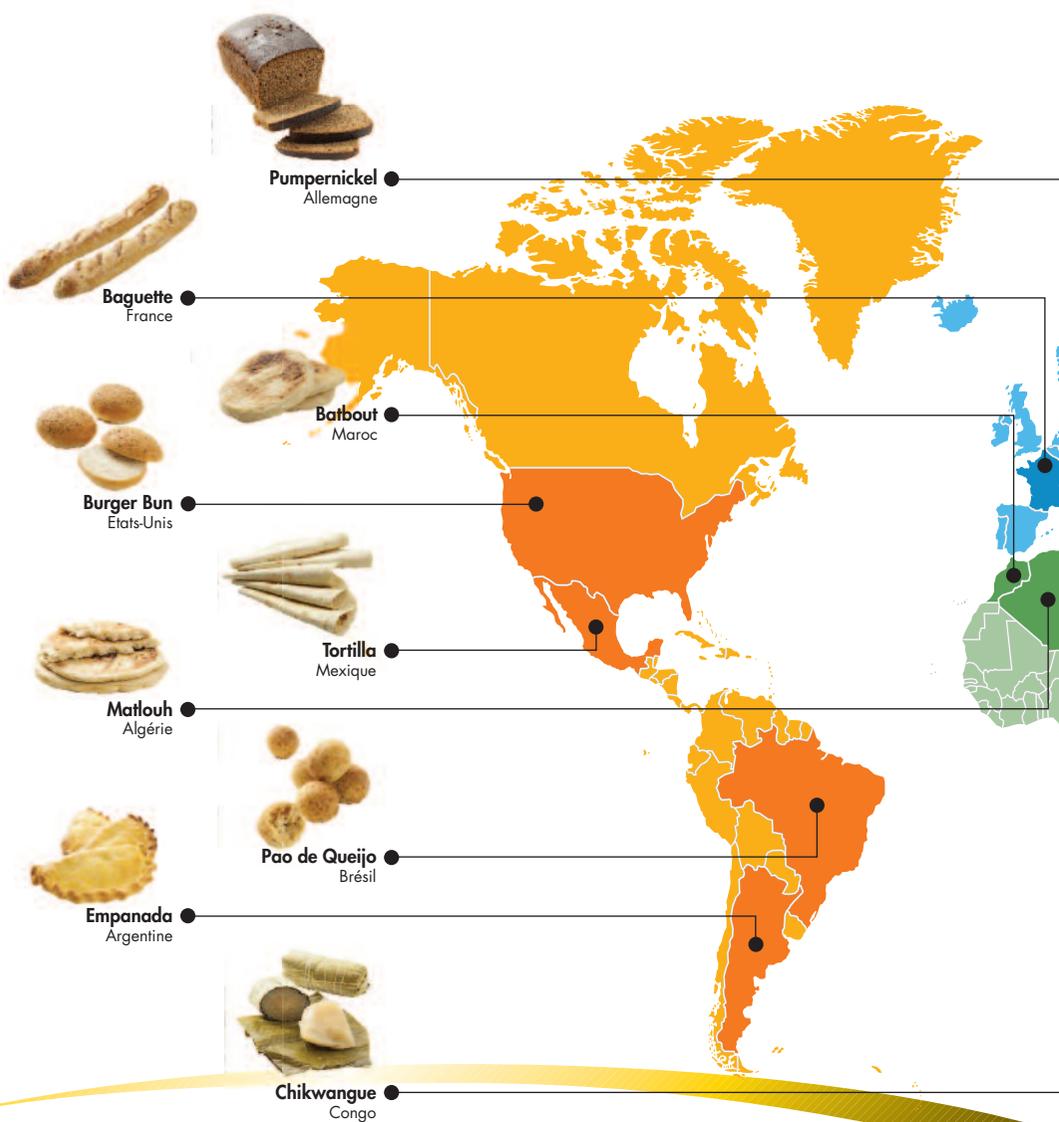
## NOUVELLE-ZELANDE

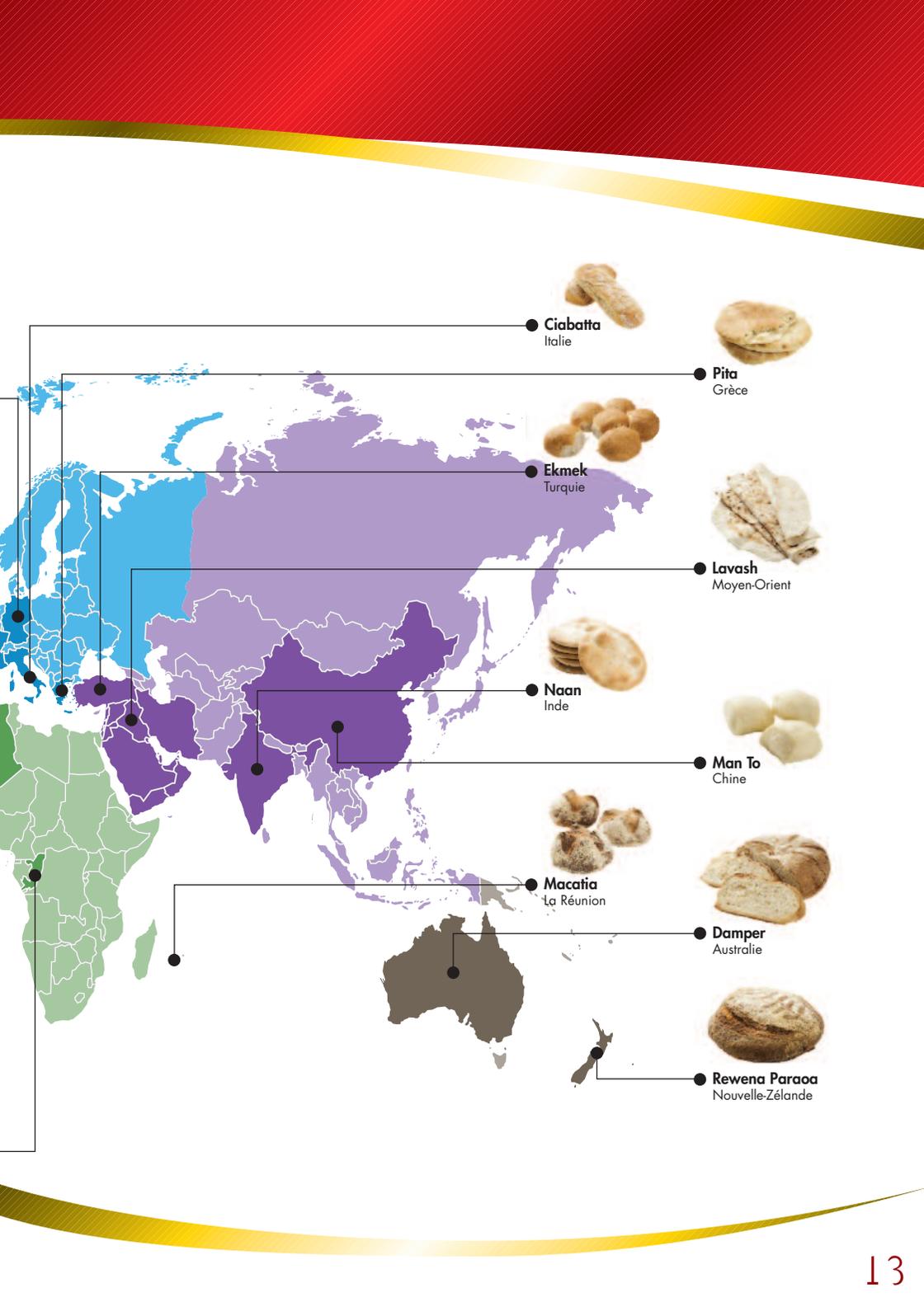


Rewena Paraoa

Le **Rewena Paraoa** est le pain traditionnel des Maoris, à base de pommes de terre. Son goût est doux et légèrement sucré. Il nécessite plusieurs jours de préparation à cause de sa longue période de fermentation. Il est généralement consommé pour accompagner les repas.

# Carte des pains du monde





● **Ciabatta**  
Italie



● **Pita**  
Grèce



● **Ekmek**  
Turquie



● **Lavash**  
Moyen-Orient



● **Naan**  
Inde



● **Man To**  
Chine



● **Macatia**  
La Réunion



● **Damper**  
Australie



● **Rewena Paraoa**  
Nouvelle-Zélande





**Espace Pain Information**  
2, square Pétrarque - 75116 Paris  
Tél. : **01 44 18 92 16**  
Fax : **01 44 18 91 07**  
**[www.espace-pain-info.com](http://www.espace-pain-info.com)**

le pain

Espace Pain Information

Avec le soutien de :  **Intercéales**