

# Atelier du pain

Patrimoine, culture  
scientifique et technique



Atelier cuisine

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3 à 5

1

## Contexte

Pour rendre l'enfant autonome dans ses choix alimentaires en particulier pour le petit déjeuner et le goûter, il est très important de positionner le pain comme aliment socle de l'alimentation.

Le thème du pain ouvre un univers très riche tant par la connaissance de sa composition, à base de céréales et de graine transformées en farine, et des techniques de fabrication de ce premier plat cuisiné, que par la mise en mots des sensations gustatives dans le partage et la convivialité. En témoigne le mot « copain » qui signifie « partager le pain ».

## Objectifs

*Niveau d'objectif* : connaissance, attitude et réalisation

*Conditions de réussite* :

Les règles de dégustation très précises

Une gestion très rigoureuse des temps de dégustation et d'échanges

Vigilance sur les allergies alimentaires des enfants

### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Valoriser le pain à partir de la connaissance des farines et des techniques de fabrication

### Objectifs pédagogiques

- Connaître différentes céréales et graines transformées en farine
- Réaliser plusieurs types de pain



## Matériel et préparation

- Différentes céréales et graines et les farines correspondantes :
  - Pour les céréales : blé et farine de type T55 pour le pain blanc jusqu'à T150 pour le pain de son, de seigle, de riz, de millet, de maïs...
  - Pour les légumineuses ou fruits : pois chiche, lentilles, châtaigne...
- Des coupelles pour les farines et des verrines fermées pour les céréales et graines, des étiquettes avec le nom des céréales ou des graines
- Pour faire du pain : de la farine, de la levure de boulanger fraîche ou déshydratée, du sel et de l'eau
- Un four, une plaque de cuisson avec une poêle anti adhésive ou tôle ou plat, un saladier un grand récipient, une balance de cuisine

## Déroulement de la séance

### Séance 1

#### Connaissance sensorielle des céréales et graines et de leur farine

La farine est une poudre obtenue en broyant et en moulant des céréales ou d'autres produits alimentaires solides, souvent des graines.

La connaissance se passe en 2 temps,

- Un premier temps visuel pour découvrir et nommer les différentes céréales et graines
- Un deuxième temps sensoriel avec la vue, l'odorat et le toucher de la main pour découvrir les sensations, les textures de différentes farines

Donner les règles de dégustation : le silence est la condition la plus importante pour voir, écouter, sentir, toucher... et pour mieux percevoir ses sensations, on peut fermer les yeux car la vue est le sens le plus dominant. Puis collectivement, il s'agit de donner la parole aux enfants pour mettre en mots la carte sensorielle de chaque farine.

#### Bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti

Echangez avec les enfants sur ce qu'ils ont retenu, le plus aimé, ce qui a le plus surpris. Conclure l'activité de dégustation en insistant sur l'importance de chacun des sens : la vue met en appétit par les couleurs, les formes et les textures, l'ouïe, l'odorat et le toucher apportent la musicalité. Chaque sens a son importance dans la dégustation d'un aliment

### Séances 2 à 3

#### Réalisation de pain

#### Recette de pain sans levure

Pour 6 pains plats type pain pita : 300 g de farine, 22 à 25 cl d'eau tiède, 1 cuillère à café de sel.

Dans un saladier versez la farine, ajoutez le sel et l'eau petit à petit tout en mélangeant. Pétrir pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Divisez cette pâte en 6 boules et couvrir pour ne pas qu'une croûte se forme.



Farinez légèrement votre plan de travail et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie abaissez une boule de pâte jusqu'à 2 à 3 mm d'épaisseur. Faites chauffer une poêle antiadhésif et déposez la pâte sur la poêle en faisant bien attention de ne pas percer la pâte sinon le pain ne gonflera pas. Laissez cuire 30 secondes sur un côté et retournez le pain rapidement, attention si vous le laissez trop cuire d'un côté, il ne gonflera pas non plus. Normalement à cette étape le pain devrait commencer à gonfler, laissez une à deux minutes sur cette face et retournez le sur la première face pour qu'il soit légèrement doré aussi.

### **Recette de pain avec levure**

Temps de préparation : 30 minutes et temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 1 pain) : 500 g de farine type 55, 1 sachet de levure de boulanger en granulés à temps de levée réduite, 1,5 verre d'eau chaude, 1 cuillère à café de sel et en option 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Mélangez la farine, l'huile d'olive, le sachet de levure, le sel et ajoutez l'eau. Malaxez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Le geste est important, faire comme si vous étiez en train de plier un mouchoir avec la pâte. Attention la pâte ne doit pas coller à la paroi. Rajoutez de la farine si elle colle, ou de l'eau si elle est trop sèche.

Prenez un moule à cake et tapissez le de papier cuisson, déposez la pâte, faites des croisillons avec un couteau pointu sur le dessus du pain. Prenez un torchon propre, mouillez-le et mettez-le sur le pain. Attendez une heure que la pâte soit levée. Pendant ce temps-là, préchauffez le four à thermostat 7 ou à 220°C et enfournez pendant 40 min.

Ce pain ne peut être fabriqué que si vous disposez de 3 heures d'activité.

Le temps de fabrication ne peut se terminer sans dégustation. A voir le déroulement d'un atelier de dégustation dans la fiche « Dégustation de pains ».

## **Variantes**

### **Répertoire et illustrations des dictons et expressions avec le pain**

Le pain, premier plat cuisiné dans toutes les cultures, est l'objet de nombreux dictons. Les enfants peuvent interviewer leurs parents, grands parents et voisins pour recueillir des expressions et les illustrer en dessin, en peinture ou en collage...

Lors d'une fête, ces expressions en mots ou dessinées peuvent devenir des décors en poster, des farandoles de mots sur une corde à linge, des mots accrochés à un arbre à palabre, en dessin sur des post-it type post-it art.



### **Autour de livres et de contes**

Il existe de nombreux livres sur le pain, de type documentaire pour tout savoir sur la fabrication des céréales jusqu'aux pains mais aussi des contes pour développer l'imaginaire comme le conte du Petit Poucet ainsi que des livres type culture du monde pour visualiser à travers les continents les céréales les plus consommées et leurs modes de préparations et d'utilisation dans l'alimentation quotidienne. Voir la bibliographie des livres pour enfants.

### **Atelier de dégustation de tartines**

Voir la fiche d'activité « Dégustation de tartines de confiture » et proposer des ateliers de dégustation avec des aliments à goût sucré type confiture, compote, miel ou chocolat et avec des aliments à goût gras type beurre ou tapenade ou à goût salé type beurre salé ou fromage à tartiner nature et aux herbes ou des aliments plus acides et piquants comme la moutarde. L'objectif de ces dégustations est toujours de valoriser le pain, socle du petit déjeuner et du goûter et d'élargir la gamme de choix des aliments à tartiner. Vous pouvez vous reporter au niveau de la fiche « Jeu des 7 collections » à la collection « A tartiner ».

4

*Ressources* : Vidéo et photos

*Fiches connaissance* : Messages nutrition santé / Plaisir et alimentation / Accessibilité et diversité en alimentation

## **Recommandations nationales**

### **ALIMENTATION**

**Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs**

À chaque repas et selon l'appétit

**Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1**

