Notre pain quotidien
À la recherche de l'or blanc

De la farine, de l'eau, du sel : une équation simplissime, en apparence seulement. Le pain et sa fabrication soulèvent de nombreuses questions : pourquoi la France demande-t-elle que la baguette entre au Patrimoine mondial immatériel de l'Unesco ? Comment expliquer la difficulté à trouver du bon pain en Belgique ? Qui sont les nouveaux artisans boulangers, quelle est leur philosophie ? Dans les restaurants, les chefs s'emparent du sujet… ou pas du tout. Levain versus levure, farines anciennes ou blanches, boulangerie ou supermarché : quelles différences ? Et à la maison, comment fait-on ? TEXTE ANNE BOULORD

© CHRISTIAN HAGEN • MATHIEU RIDELLE

Un enjeu économique et patrimonial

Le 12 janvier, Dominique Anract, boulanger parisien et président de la Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française, demandait à Emmanuel Macron d'inscrire la baguette de tradition française au Patrimoine mondial immatériel de l'Unesco. C'est que l'un de nos trésors nationaux est en danger : face à une profession qui compte aujourd'hui 180.000 artisans ayant suivi une formation longue et travaillant dans les règes de l'art, les supermarchés et supérettes proposent une offre financièrement alléchante (en moyenne 1,30 € contre 1,80, voire 2 €), mais de piètre qualité. Des pâtons congelés ou précuits importés des pays de l'Est, confectionnés à base de farine blanche (pauvre, voire exempte de nutriments), bourrés d'additifs afin que la pâte lève en 2 heures, voire 30 minutes au lieu des 8 ou 13 heures nécessaires… Or le pain, et particulièrement la baguette, sont un des symboles de la France et de sa tradition artisanale gastronomique, un argument de rayonnement international qui mérite d'être protégé. D'autant que la concurrence étrangère est particulièrement bien orchestrée et efficace : en lançant son réseau de boulangeries artisanales fin 2017, le chef Thierry Marx expliquait vouloir notamment contrer les Coréens et leur chaîne Paris Baguette, n°1 mondial de la boulangerie. Son nom, les codes graphiques de ses points de vente, leur implantation dans les quartiers touristiques de la capitale… tous les éléments sont réunis pour leurrer une clientèle étrangère avide d'authenticité bleu-blanc-rouge.

En Belgique, la situation est pire

Si les Belges consomment beaucoup de pain, notamment pour les « repas-tartines » quotidiens de leurs enfants, ils n'en font pas un objet de fierté nationale et sont sans doute moins enclins à se mobiliser pour le défendre. En 2013 pourtant, Écolo exigeait toute la transparence sur la situation des supermarchés. Ce que l'on a appelé « l'affaire des pains polonais » dénonçait l'importation de pains congelés ou précuits en direct de Pologne, confectionnés à base de farines non sourcées, peu ou pas nutritives, bourrées d'additifs permettant de rendre le pain plus croustillant, de faire lever la pâte plus vite, voire d'en changer l'aspect : ainsi la couleur du « pain gris » n'est pas toujours due à des céréales complètes, mais parfois à des… colorants ! La cuisson étant achevée sur place, les supermarchés y apposent sans complexes la mention « cuit sur place » ou « frais du jour ». Une concurrence déloyale avec les petits boulangers, doublée d'une désinformation du consommateur.

Acheter son pain à la boulangerie de quartier serait la solution ? Pas si simple car même là, on n'a aucune garantie de trouver du pain maison. En effet, le statut d'artisan boulanger n'est pas protégé en Belgique, contrairement à ce qu'exige la loi française, où tout qui se déclare boulanger doit justifier le pétrissage, la fabrication et la cuisson sur place, et ne pas utiliser de produits surgelés. Ici, a contrario, peu importe qui souhaite vendre du pain, même s'il ne s'agit que d'un dépôt, il peut apposer sur sa devanture la mention « boulangerie ».

Mais le paysage change petit à petit : avec des boulangeries comme Charli (rue Sainte-Catherine) ou Hopla Geiss Bakery (chaussée d'Alsemberg), une nouvelle génération de trentenaires, Français pour la plupart, bouscule le marché. Travaillant des farines bio, naturelles et parfois très anciennes, ils s'inscrivent dans un mode de production « slow », expérimentent, reproduisent les gestes (et le bon sens) des anciens. Leurs boulangeries sont d'ailleurs le reflet de cette philosophie de la transparence : l'atelier y est ouvert sur …/…

Géry Brusselmans
COORDINATEUR DE TARTINE ET BOTERHAM

Ce journaliste belge a fondé le projet Tartine et Boterham (« boterham » signifie « tartine » en néerlandais) après avoir créé un site et écrit un livre dédiés aux gourmandises sucrées belges, *Belgique sucrée* (éditions 180°). C'est en poussant la porte de nombreux boulangers-pâtissiers qu'il en a découvert les coulisses. Il nous met en garde sur l'appellation « boulangerie » qui ici, contrairement à la France suite à la loi Raffarin promulguée en 98, peut tout aussi bien désigner une vraie boulangerie artisanale où l'on source, choisit et mélange ses farines, fait son levain, pétrit et cuit sur place… qu'un simple dépôt de pain. Il a donc rédigé deux volumes de *Tartine et Boterham* recensant les vrais artisans de Bruxelles, demandant à chaque visite à pouvoir voir l'atelier pour croiser ses informations. L'un des intérêts principaux de ses deux ouvrages est de mettre en lumière des adresses de quartier mal connues car peu médiatisées, où l'on fait pourtant la file sur le trottoir, comme « Vereecke à Evere qui perpétue des recettes vieilles de cent ans, ou encore Degreef & Van Petegem à Uccle, créée en 1920 et tenu par la même famille depuis le début. Ce sont des pains géniaux, authentiques, les boulangers y ont un grand savoir-faire mais on ne les connaît pas car ils ne sont pas visibles sur les réseaux sociaux. » Quant à savoir pourquoi il est si difficile de trouver une bonne baguette chez un boulanger belge, il y a plusieurs pistes d'explication : « les jeunes ne sont d'abord pas formés exclusivement à la boulangerie mais bien à la boulangerie-pâtisserie dans les écoles belges ; ça n'est pas dans notre culture… ici le pain est un produit d'appel et non un art, voire un culte comme en France. Il permet aux commerçants de faire entrer la clientèle quotidiennement en semaine, mais le chiffre d'affaires se fait sur la pâtisserie, surtout le week-end. Et les fameux "pains carrés" que les Belges utilisent pour les tartines de leurs enfants n'excitent pas plus que ça les artisans. » À Bruxelles, hormis les projets pointus (Hopla Geiss par exemple), Géry Brusselmans sent se profiler une tendance à dimension sociale : « certains boulangers déjà installés souhaitent rendre leurs produits accessibles aux quartiers défavorisés, comme BEEScoop qui prépare une boulangerie au levain bio à Schaerbeek et qui va employer 25 personnes en situation de handicap. » Le secteur est en plein boum et se décline sous mille facettes.

« Tartine et boterham », deux livres (10 €/tome), à acheter sur le site, un référencement de 60 artisans bruxellois et les infos pour participer à des workshops gourmands en boulangerie, chocolaterie et pâtisserie. Site : tartine-et-boterham.be. Inscrivez-vous à la visite de la boulangerie Agribio, en compagnie de Géry Brusselmans, avec le Club JV, voir p. 30.

La recette simplifiée du levain de Dimitri Pierrot, fondateur de Hopla Geiss Bakery

(publiée dans « Tartine et Boterham », tome 2)

Ingrédients : farines bio de seigle et de froment (voir points de vente « Où trouver de bonnes farines ? » p. 71), eau pure tiède, récipient en verre (1 l).

Recette :

• Dans le récipient en verre, versez 50 g de farine de seigle et à 6 dl d'eau pure tiède. Remuez avec une spatule en bois et laissez reposer 24 h dans une pièce à environ 20°.

• Ajoutez 50 g de farine de froment et 0,25 dl d'eau pure tiède. Mélangez et laissez reposer 24 h, à 20°.

• Prélevez la moitié du levain (jetez l'autre moitié, ou donnez-la). Ajoutez-lui 100 g de farine de froment et 1 dl d'eau pure tiède. Mélangez, laissez reposer 24 h.

• Renouvelez la dernière étape. Le levain a maintenant doublé de volume, il dégage une odeur aigrelette et des bulles éclatent à la surface sous l'effet de la fermentation. Si votre levain est grisâtre ou sens mauvais, jetez-le et recommencez à zéro (récipient pas assez propre, mauvaise température ambiante… différents facteurs peuvent expliquer cet « échec »… qui n'est pas rare, rassurez-vous !).

• Pour préparer votre pain, prélevez 250 g de levain pour 1 kilo de farine. Le reste du levain se conserve dans le récipient mais doit être « nourri », ou « rafraîchi » tous les 2-3 jours, avec une proportion égale de farine et d'eau tiède.

…/… l'espace de vente, voire est l'espace de vente même. Chez Hopla Geiss par exemple, on entre de plain-pied dans l'atelier de production et l'on circule entre les artisans au travail, les pains qu'on sort du four et les sacs de farine (voir le portrait de Dimitri Pierrot, p. 74).

« Pain français » versus baguette

Si l'on trouve plus facilement de vraies baguettes depuis quatre ou cinq ans dans les grandes villes, les expats de la première heure se souviennent sans doute avec douleur de l'époque où il fallait faire une longue file devant La Boulangerie française d'Ixelles, en quête d'une vraie baguette. Chez les autres, on avait droit au pain français, qui n'a d'hexagonal que le nom… Et de se demander pourquoi donc un boulanger belge ne parvient pas à produire de vraies baguettes ! Géry Brusselmans, fondateur de Tartine et Boterham (voir p. 67), nous éclaire : « C'est une question de formation, tout simplement. Dans les écoles hôtelières belges, les jeunes ne sont pas formés au travail du levain, ils apprennent à faire leur pain avec de la levure. »
Autre piste : la qualité des farines. Le label français « Farine Tradition » garantit l'absence d'additifs. Lancé par la firme Retrodor en 93, il fait encore référence aujourd'hui. Les boulangers belges, eux, fonctionnent sans réglementation et sont peu à se questionner sur les « mix » prêts à l'emploi qu'ils utilisent, dont ils ignorent souvent tout des additifs qu'ils contiennent. Une pâte qui lève très rapidement, c'est l'occasion légitime d'économiser en main-d'œuvre et en heures de sommeil. Il existe même une poudre de levain déshydraté (le Sapor), produite par le géant agro-alimentaire belge Puratos, qui donne à n'importe quel pain levé à la levure chimique, le goût du levain… Le problème ne réside donc pas tant dans le choix entre levure ou levain, mais dans la pureté de la matière première utilisée. De nombreuses boulangeries de qualité, comme La Fleur du pain (voir le point de vue de Laurent Richard p. 69), utilisent d'ailleurs la levure pour faire lever leurs farines labellisées, mais en en limitant la quantité (14 g/kilo de farine pour 30 à 50 g chez les concurrents « pressés ») et en respectant un long temps de pousse de 5 heures, qui fait toute la différence.

Levure et levain : de quoi parle-t-on ?

Il est essentiel de bien comprendre la différence entre ces deux méthodes utilisées pour faire pousser la pâte. Elle nous éclaire sur les choix des boulangers, le goût et la texture du pain et surtout ses vertus nutritives.
Mettons de côté la levure dite « chimique », composée en grande partie de bicarbonate de soude qui libère du dioxyde de carbone (CO_2) sous forme gazeuse en présence d'eau, de chaleur ou d'acidité : on l'utilise en pâtisserie pour faire gonfler les gâteaux.
La levure utilisée dans le pain, que l'on peut se procurer fraîche, compressée sous forme de cubes de 5 g en supermarchés en Belgique, de son petit nom Saccharomyces cerevisiae, est un champignon unicellulaire qui a poussé sur de la mélasse. Mêlée à la farine, elle se nourrit de l'amidon du blé et exprime du gaz carbonique dont les bulles font lever la pâte. Pour obtenir un pain blanc (baguette ou autre) au parfum peu prononcé, sans arrière-goût acide et à la texture légère, la levure est indiquée, mais l'indice glycémique de ce pain est plus élevé que les autres. Souvent …/…

« Dans les écoles hôtelières belges, les jeunes ne sont pas formés au travail du levain, ils apprennent à faire leur pain avec de la levure. »

Géry Brusselmans - Tartine et Boterham

© MATJEU RIDELLE

Laurent Richard

PROPRIÉTAIRE DE LA FLEUR DU PAIN

C'est en 1990 que l'aventure bruxelloise de ce boulanger commence, après un parcours typiquement franco-français, marqué par l'amour des farines et du pain : élevé dans un moulin par un père chef-meunier, il obtient son CAP de boulangerie à Meaux, décroche la distinction de Meilleur apprenti de Seine et Marne et commence à travailler au Leclerc de Nogent-le-Rotrou… Une expérience qui lui ouvre l'esprit sur le côté business du métier, finances et gestion de personnel : une pierre essentielle à son futur édifice commercial. Dans sa boulangerie de Vendôme, il discute avec l'un de ses fournisseurs meuniers de l'opportunité d'ouvrir à Bruxelles. L'Ambassade de France le soutient et il prend 4 % de parts dans un atelier à Koekelberg, qu'il rachète en 2001 pour créer La Fleur du pain. En vitrine aujourd'hui : trois adresses (Flagey, parvis Sainte-Alix, parvis Saint-Pierre), et en coulisses un atelier de production de 2.000m² à Ganshoren d'où sort la marchandise qui sera cuite dans les magasins, ainsi que les commandes destinées à l'horeca. Collectivités, hôtels haut de gamme (The Hotel, Plazza, Thon, Wiltcher's) ou grandes tables (Bozar Restaurant*, L'Écailler du palais royal*, La Paix*, restaurants du groupe Litvine – Villas Lorraine*, Emily*, In the sky**)… « Les quantités sont impressionnantes (jusqu'à 10.000 croissants par jour, ndlr), mais j'ai mis en place un système qui préserve la qualité artisanale : nos boulangers sont formés en interne et je travaille aussi avec un ou deux Compagnons du devoir par an ; nous n'automatisons que peu d'étapes dans l'atelier, et à condition que les machines reproduisent au plus près le geste humain. Côté pain, nous travaillons avec de la levure mais pas à la belge : nous n'en ajoutons que 14 g par kilo de farine (versus 30 à 50 g ailleurs) et respectons un temps de pousse de 5 h. Enfin, notre point fort est certainement la farine : je travaille avec la Retrodor, une farine sans additifs que me fournissent les minoteries Biron, une maison beauceronne qui se bat depuis six générations pour préserver la pureté des produits. C'est d'ailleurs Philippe Biron qui a fait signer le décret de 1993. J'ai obtenu l'exclusivité belge sur la Retrodor, que je vends par exemple au Chalet de la forêt**. » Laurent Richard pense à déménager son atelier de production pour l'agrandir avec, dans le viseur, une structure exemplaire en terme environnemental, une dizaine de magasins et un centre de formation : « on trouve difficilement des jeunes bien formés en boulangerie en Belgique, ils pensent que c'est facile et s'orientent plus vers la pâtisserie. Mais restons modestes : moi je suis incapable de faire un bon pistolet ! »
La Fleur du pain - 5 parvis Ste-Alix, 1150 Bxl • 24 place Flagey, 1050 Bxl • 8 parvis St-Pierre, 1180 Bxl, site : lafeurdupain.com.

© MINALE DESIGN STRATEGY.

…/… confectionné à base de farine blanche pauvre en nutriments, on sait aussi qu'il est moins nourrissant que celui fait à base de farines complètes. Riche en gluten, la farine blanche est également pointée du doigt dans les phénomènes d'intolérance.
Le levain, quant à lui, est une « pâte mère » (eau, farine, air) qui va servir de base à la pâte à pain en étant nourrie de longues heures. Ainsi, certains boulangers utilisent-ils le même levain depuis plus de dix ans. Le processus chimique de la fermentation se fait grâce aux bactéries naturellement présentes sur l'enveloppe des grains de blé (en Europe, on compte jusqu'à soixante-dix bactéries différentes) : chaque artisan travaille un levain qui lui est propre, en fonction du mélange de farines qu'il aura créé. Entreposé dans une chambre de pousse, le levain opère sa fermentation lactique durant de nombreuses heures et évolue différemment en fonction de la température, de l'hygrométrie, du ph environnant et de la régularité avec laquelle le boulanger le nourrit, c'est-à-dire lui ajoute progressivement eau et farine. Le processus demande beaucoup de rigueur et de patience : pour que le consommateur puisse bénéficier …/…

Frédéric Dupont
CHEF BOULANGER AU SAINT-AULAYE
Normand de naissance mais ayant grandi dans le Centre, le boulanger arrive il y a quatre ans en Belgique par des détours improbables : c'est son ami pâtissier Fabien Grégoire, rencontré lorsqu'ils étaient tous deux Compagnons du devoir qui, après avoir épousé une Flamande, lui propose de s'associer au Saint-Aulaye. Avec Jean-Louis Barré aux manettes commerciales et administratives, ils forment un trio exigeant. Un pur artisan passionné par son métier « qui est difficile, c'est vrai, mais qui permet de travailler des matières vivantes et de produire quelque chose avec ses mains chaque jour. Et c'est justement parce que nos farines sont vivantes qu'elles permettent d'exercer ce métier avec de l'intuition : nous devons sans cesse nous adapter à l'évolution du levain, à la levée du pain, et réagir au jugé. » Car les farines utilisées au Saint-Aulaye sont toutes bio ou labellisées « Tradition française », et le souci du détail va jusqu'à n'utiliser qu'un sel de Guérande sans additifs. « Il est difficile de trouver de belles farines pures, produites sur meules de pierre selon la tradition, en Belgique. Je suis en recherche de fournisseurs plus locaux mais ça n'est pas simple. » D'autant moins que Frédéric est un vrai connaisseur : boulanger certes, mais également consultant pour une association de meuniers, il a assuré pendant douze ans l'information et la formation de nombreux acteurs du métier en France. Ses pains, au levain et qui poussent de deux à trois jours, se déclinent en version bio (tourtes de meule au froment, seigle, épeautre et petit épeautre, qu'il apprécie particulièrement pour la qualité de mâche qu'il présente, rare avec une farine pauvre en gluten). Côté non bio : baguettes de tradition avec ou sans graines, pains aromatisés aux olives, aux noix, au cacao (très peu sucré) ou encore le fameux Saint-Aulaye, un pain court, trapu, confectionné avec les mêmes ingrédients qu'une baguette. Il transmet son savoir-faire à des apprentis belges et parfait leur formation « moins pointue, moins aboutie qu'en France » dans l'atelier de production attenant à la boulangerie de la rue Américaine, qui fournit également la rue Vanderkindere et Fort Jaco. Peu tourné vers une éventuelle extension du business, il choisit de se concentrer sur la constance jour après jour, garantie d'une qualité régulière pour la clientèle et de la préservation de cette « envie de bien faire », son mantra quotidien.
Le Saint-Aulaye - 377 rue Vanderkindere, 1180 • 130 rue Américaine, 1050 • 1447 chaussée de Waterloo, 1180 Bruxelles, site : saintaulaye.com.

.../... des minéraux contenus dans les céréales, il s'agit de les libérer correctement, ce qui se fait à des moments précis, étape par étape (vous pouvez cependant faire votre levain vous-même : nous vous proposons la recette simplifiée de Hopla Geiss Bakery p. 68). Mal optimisés, les minéraux peuvent même s'accumuler dans l'intestin et provoquer des douleurs importantes. Tiens tiens, revoilà les intolérances… Au contraire, un levain bien maîtrisé constitue une piste de recherche sérieuse pour les scientifiques, car il permettrait de neutraliser la toxicité du gluten. Autre avantage côté santé : en attaquant la structure chimique de l'amidon, le levain fait baisser l'index glycémique du pain.
Levure ou levain, farine blanche ou dite « vivante », ça n'est donc pas qu'une question de dégustation. En choisissant un pain blanc, comme notre baguette nationale (hormis la « tradition »), nous choisissons aussi une farine qui au mieux aura été débarrassée de ses nutriments, au pire à laquelle auront été ajoutés additifs divers et variés : pour qu'elle se conserve plus longtemps, qu'elle glisse plus facilement le long des outils qui la manipulent, qu'elle lève plus vite, .../...

La farine dite « blanche » de supermarché est non seulement pauvre en son (l'enveloppe du blé), mais également souvent bourrée d'adjuvants.

.../... que sa croûte soit uniformément dorée… et souvent issue de l'industrie agro-alimentaire dont on n'ignore plus comment elle traite ses céréales. Quant aux intolérants au gluten, se tourner vers un pain naturel, si possible bio, poussé au levain, fera une grande différence de confort au quotidien. Le choix des farines, le temps investi, le nourrissage du levain sont autant de variables qui justifient la différence de prix, plus ou moins 15 %, entre une baguette « basique » et une baguette au levain.

La farine, clé du bon pain

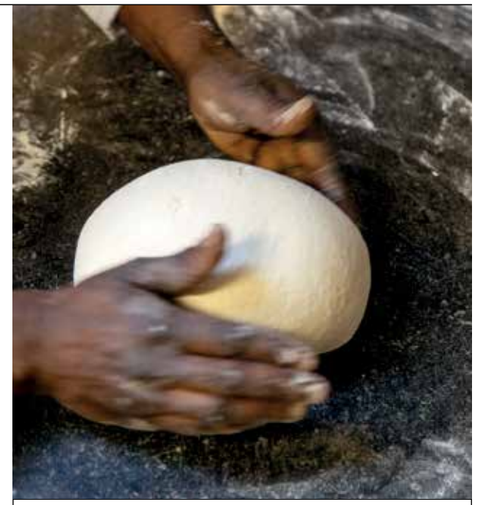
Les farines « mortes »

On l'a vu, la farine dite « blanche » que l'on trouve en supermarché est non seulement pauvre en son (l'enveloppe du blé), mais également souvent bourrée d'adjuvants. Issue de l'agriculture intensive où les céréales sont souvent transgéniques (à haut rendement), arrosées de pesticides et fongicides, elles sont « améliorées » par l'industrie : exhausteurs de goûts, sucres, conservateurs et parfois même gluten artificiel garantissent leur durée de stockage et des pains uniformément et rapidement gonflés et dorés. Mais leur surnom de farines « mortes » n'est pas usurpé : le germe du grain de blé, qui donne son goût et sa valeur nutritive au pain, est éliminé pour éviter qu'il ne rancisse et ne contamine la farine.
Et la farine blanche n'est pas la seule concernée : sur les paquets, on note également T45, T55, T65… jusqu'à 130. Ce T indique la teneur en son de la farine : plus le chiffre qui le suit est élevé, moins la farine a été blanchie et plus elle contient de son. On pourrait penser que la bonne solution est de choisir d'office une T65, pour bénéficier des nutriments et bactéries présentes dans le son… fausse bonne idée lorsqu'on n'a pas affaire à une farine bio, car c'est justement dans le son que se fixent les résidus de pesticides.
Les modes de production mécaniques des industries sont également à questionner : là où auparavant, les grains étaient toujours moulus, et donc éclatés, sur meules de pierre, des cylindres en acier les aplatissent désormais. Résultat, la farine s'échauffe, perd en goût, et l'assise protéique du grain – la partie la plus riche en protéines – est éliminée.

Les farines « vivantes »

La plupart des farines vendues en commerces traditionnels ne comportant pas énormément d'informations sur leur composition, il est fortement conseillé, surtout en cas d'intolérance au gluten et si vous cherchez de la farine blanche, de se fournir en coopératives travaillant avec des moulins artisanaux, voire directement auprès des moulins (voir « Où acheter de la bonne farine ? » ci-contre). Les farines dites « vivantes » ne contenant pas de conservateurs, elles sont fragiles et doivent être consommées relativement vite (en .../...

© CHRISTIAN HAGEN



Où trouver de bonnes farines ?

Pour vous procurer des farines garanties sans additifs et moulues sur meule de pierre en Belgique, vous pouvez vous rendre directement dans certains moulins qui vendent aux particuliers, où dans leurs points de vente.
• **La coopérative Färm (Bruxelles) :** la bonne adresse 100 % bio et petits producteurs belges compte 5 adresses à Bruxelles, à retrouver sur *farmstore.be.*
• **Le moulin de Bierges (Brabant wallon) :** un concept global dédié aux naturalistes, qui produit également ses farines, bio ou pas, vendues en conditionnements de 1,5 (bien pratique) à 25 kilos. Vente sur place ou en ligne sur *moulindebierges.be.*
• **Les farines artisanales de L'Escaille (Durbuy) :** farines bio et traditionnelles en vente dans différents points de vente (pas de vente directe), très nombreux en Brabant wallon notamment. À Bruxelles, on les trouve chez Sequoia Uccle et Stockel. Points de vente sur *farines.be.*
• **Le moulin hydraulique de Hollange (Ardenne) :** farines naturelles d'épeautre et de froment vendues sur place, mais aussi chez Au pays de l'épeautre (Auderghem), chez Lokale (Linkebeek), et sur le site de Efarmz *(efarmz.be)*. Points de vente sur *moulindehollange.be.*
• **La Ferme Baré (Namur) :** farines de froment, de seigle, trois céréales et d'épeautre issues du moulin artisanal vendues via leur webshop, mais également dans de nombreuses boutiques bio en Brabant wallon et à Bruxelles. Infos, commandes et points de vente sur *interbio.be.*
• **La coopérative Agribio (Havelange) :** produit sa propre farine à Buzin, sur meules en granit, sans aucun additif. Elle est vendue dans la plupart des magasins bio de Belgique, notamment à Bruxelles et en Brabant wallon. Points de vente et infos sur *agribio.be.*

Le pain étoilé du Chalet de la Forêt**
Formé par Monsieur Clément, Meilleur Ouvrier de France Boulangerie en 94, Kasper Kurdhal, le chef exécutif de cette grande table bruxelloise, a depuis transmis le savoir-faire ancestral du pain au levain à Nicolas Sarpong. Entré dans la brigade par la porte plonge, le jeune boulanger y prépare chaque jour deux fournées de huit différents pains au levain, de la baguette traditionnelle au pain sans gluten. La maison a fait le choix d'un espace entièrement dédié à la boulangerie dans les cuisines, d'une fermentation longue au levain, de farines bio sourcées (Minoterie Viron à Chartres, Nova en Belgique et « Tradition française » labellisée achetée à La Fleur du pain) et d'une façon 100 % manuelle qui garantissent aux pains qualité, saveurs et fraîcheur. Son grignage (le motif dessiné par le boulanger à la surface du pain), il le réalise à l'aide d'une lame de rasoir fixée à un bâton, comme on le pratiquait naguère : une signature haute couture !
*Le Chalet de la Forêt** - 43 drève de Lorraine, 1180 Bruxelles, site : lechaletdelaforet.be.*

Ils font du bon pain mais ne veulent pas paraître

Très appréciées de nos lecteurs, qui nous ont parfois contactés incognito pour que nous les citions dans notre « Défi Baguette » (voir les résultats des votes en page 78), largement appréciées pour la qualité de leur pain par notre journaliste qui signe cet article… les deux boulangeries Caillier à Uccle et Atelier Matinal à Ixelles ont finalement exigé de ne pas être citées dans ce reportage. Nous en ignorons la raison, mais avons respecté leur demande : elles ont donc été otées de notre classement et vous ne trouverez pas leur adresse dans notre carnet.

…/… général, maximum dans les quatre mois), conservées dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Elles doivent impérativement contenir le germe du grain et avoir été moulues sur meule de pierre pour conserver toutes leurs vertus nutritives. On les trouve en général pures (la même céréale pour un même paquet de farine), mais certains moulins proposent des mélanges maison qui donneront un pain spécifique, qui varie en texture et saveurs plus ou moins toastées, acides, lactiques… En Belgique comme en France, tous les moulins ne sont pas labélisés bio : l'important est de traquer les indications qui signent une origine naturelle ou garantie sans additifs – « agriculture raisonnée », « label Retrodor », « label tradition française » – ou de se tourner vers les variétés anciennes de blés ou d'épeautre, plus chères mais 100 % sûres et riches.

Au restaurant, la réflexion du moment

Vous est-il déjà arrivé de faire un délicieux repas et de trébucher sur le rabat-joie du menu : ce petit pain rond insipide, souvent peu salé, qui s'émiette dès qu'on l'effleure ? Terriblement frustrant, et incompréhensible lorsque cela arrive dans un étoilé. De nombreux chefs, sans en avoir la maîtrise, s'entêtent pourtant à produire un pain maison, qu'ils annoncent fièrement comme tel. Mais sans vrai boulanger dans la brigade, comment espérer obtenir un résultat satisfaisant à la dégustation ? Plus malins et conscients de leurs limites, certains restaurants se fournissent chez les pros : La Paix*, Bozar Restaurant*, L'Écailler du Palais royal*, le Wiltcher's, The Hotel, le Plaza s'achalandent à La Fleur du Pain, tandis que Hopla Geiss livre La Buvette, Le 203, Rouge tomate, CHYL ou les fromagers Julien Hazard et Saint Octave. D'autres franchissent le pas de la professionnalisation et intègrent de vrais boulangers dans leurs cuisines, comme c'est le cas au Chalet de la Forêt** (voir « Le pain étoilé », ci-contre).
L'engouement pour le pain, cet aliment si simple qui requiert tant d'expertise, a poussé certains restaurateurs à se former eux-mêmes. Ainsi Julien Burlat, qui a fermé son Dôme étoilé il y a quelques années pour ouvrir ses Domestic (Anvers), Kobe Desramaults (Gand) qui a imaginé son Supérette entièrement articulé autour du four à pain, ou encore Bénédicte Bantuelle du restaurant Bouchéry, qui a suivi une formation longue et pointue chez l'artisan breton Nicolas Supiot pour produire miches et baguettes réalisées à base de farines de seigle, froment et épeautre, dont certaines anciennes variétés. Un mouvement semble donc s'amorcer en Belgique, alors …/…

© XAVIER HARCQ

…/… que la question du pain agite quasi toutes les belles tables européennes, comme nous le confirme Alexandra Swenden, consultante créative pour plusieurs restaurants gastronomiques et co-curatrice de Gelinaz !, collectif international de chefs réunissant les plus grands esprits culinaires actuels pour des performances « food&art » un peu partout dans le monde. « L'attention portée au pain est plus présente que jamais autour des grandes tables. D'abord parce que cela participe d'une réflexion globale sur le local, la qualité des ingrédients utilisés, la question des intolérances et des allergies au gluten également : les chefs réfléchissent "santé", évitent les farines "mortes" difficiles à digérer. Aujourd'hui les grands chefs se forment pour pouvoir produire de bons pains, et parfois très loin comme chez Tartine Bakery à San Francisco. Et puis le pain, culturellement, c'est le premier geste vers le client, cela signe la qualité de l'accueil, c'est symbolique… ce qui évolue c'est que là où l'on avait l'habitude de servir du pain tout au long du repas, il s'envisage dorénavant parfois comme un plat à part entière. Chez Alain Ducasse, au Plaza Athénée***, on sert le pain à la farine de riz de la boulangerie Chambelland (rue Ternaux, Paris XIe, spécialisée dans le gluten-free, et qui vient d'ouvrir une boulangerie à Bruxelles, *site : chambelland.com*) : une création traitée à l'instar des plats du menu. Il n'est pas à disposition sur la table mais est servi pour lui-même, à un moment précis du repas. D'ailleurs il n'y a pas d'autre pain à table… L'idée n'est plus de manger du pain durant tout le repas et de mal dormir ; les menus sont aujourd'hui calibrés pour que nous sortions de table rassasiés mais légers. Le bon pain, c'est le symbole du respect d'un chef pour sa clientèle. »

Dans cette quête complexe de l'aliment le plus simple au monde, Apollonia Poilane, croisée en Suède lors du dernier Parabere Forum (plateforme internationale de visibilisation des femmes actives dans le secteur food), nous rappelle l'essence même du pain. « Il est une des pierres angulaires de nos civilisations et à ce titre, un "aliment premier", nécessaire et fondateur. Je garde à l'esprit qu'il nourrit le corps mais aussi l'esprit, et me remémore souvent son étymologie : copain ou "compain". Soit celui avec qui l'on partage le même pain. »

Dimitri Pierrot

CO-PROPRIÉTAIRE DE HOPLA GEISS BAKERY

Cet Alsacien est arrivé à Bruxelles il y a deux ans et demi pour créer, aux côtés de Nicolas Scheidt (La Buvette, Le Café des spores), Hopla Geiss. Espace hybride à ses débuts, le lieu se consacre désormais exclusivement au pain. C'est que l'endroit, une atelier d'artisans ouvert sur la rue, remporte un vif succès auprès de la population mélangée de Saint-Gilles, « nos baguettes coûtent 2 €, mais les familles plus modestes y ont tout de suite reconnu le goût et les qualités nutritionnelles des pains au levain de leurs grands-mères. C'est ça que j'aime ici, nous sommes une vraie boulangerie de quartier, pas une adresse luxueuse réservée aux bobos de Saint-Gilles », raconte Dimitri Pierrot. Et cela s'aligne avec sa conception du travail et de l'évolution de son affaire : « on ne fait que du bio, nos fournisseurs sont locaux (Ferme Barré pour les farines), et nous pratiquons le zéro déchet au maximum. Nos sacs de farine sont recyclés en sacs de livraison, nous livrons à vélo à Bruxelles et refusons d'en sortir, malgré les nombreuses demandes : cela nous obligerait à le faire en voiture et nous empêcherait de maîtriser notre empreinte carbone. Certains de nos clients font jusqu'à 2 heures de route pour venir chez nous. » Une philosophie "slow" qui s'étend à la gestion de l'équipe, inclusive, collaborative et joyeuse, que Dimitri Pierrot développera bientôt avec un atelier chez Agribio (144 rue Meyerbeer à Forest), pour lequel il envisage une structure coopérative. En formation permanente, les six artisans bénéficient du savoir-faire acquis par le boulanger auprès de Meilleurs Ouvriers de France, et qui lui permet de réaliser à l'ancienne baguettes, meules, pain à la drèche, tourtes… mais aussi plusieurs viennoiseries et même un pain scandinave, interprétation de la traditionnelle recette suédoise.

Holpa Geiss Bakery - 105 chée d'Alsemberg, 1060 Bxl, site : hoplageiss.be.

© MATHIEU RIDELLE

Le « pain-cocotte », simplissime et inratable

Vous n'avez pas de machine à pain ou n'appréciez pas le résultat obtenu (nous non plus !) ? Vous disposez en revanche d'une cocotte en fonte (type Le Creuset) ? Voici une recette efficace, en version classique ou express, qui vous garantit une belle croûte croquante et une mie aérée.

Ingrédients : 500 g de farine bio ou naturelle, 300 g d'eau pure à température ambiante, 15 g de levure fraîche délayée dans un petit peu d'eau tiède (en supermarché), 1,5 càc de sel fin, 1 càc d'huile d'olive (prolonge la conservation), quelques gouttes de jus de citron.

Recette :

• Pétrissez quelques minutes, (environ 6 minutes) à la machine, au robot ou à la main puis rajoutez doucement la levure délayée. Continuez à pétrir jusqu'à obtenir un beau pâton.

• Laissez lever 1h15 dans le récipient à température ambiante. Posez la pâte sur un plan de travail fariné, écrasez-la légèrement pour la dégazer, déposez-la dans un saladier, couvrez d'un film étirable et réservez au réfrigérateur min 3 heures, si possible 24 h.

• À la sortie du réfrigérateur, mettez la pâte sur un plan fariné et retravaillez-la à la main : aplatissez et pliez-la sur elle-même plusieurs fois. Ce pétrissage est facilité par le séjour du pâton au froid.

• Huilez très légèrement le fond de votre cocotte et placez-y la pâte légèrement aplatie après le dernier pliage. Fermez le couvercle.

• Laissez lever 1 h 30 à température ambiante. À l'issue de cette dernière levée, le pâton peut tout aussi bien avoir doublé de volume comme un peu gonflé : pas de panique, le pain gonfle toujours à la cuisson.

• Badigeonnez la surface du pâton avec un pinceau trempé dans du lait puis incisez-la légèrement avec un petit couteau (sans dents) si vous souhaitez décorer votre pain. Fermez le couvercle de la cocotte.

• Enfournez à froid, allumez le four sur 240°C et laissez cuire 45 mn. Ne soulevez pas le couvercle pendant la cuisson (mais pensez à dévisser la poignée du couvercle avant d'enfourner). Sortez du four et démoulez immédiatement sur une grille, suffisamment haute pour que l'humidité du pain s'évacue sans ramollir la croûte.

© XAVIER HARCQ

Kathy Toussaint, Product

MANAGER BOULANGERIE-PÂTISSERIE CHEZ ROB

Main dans la main avec Yves Libion, le chef d'atelier, Kathy Toussaint gère depuis 2007 la production quotidienne de 350 pains – 600 le samedi – sans compter les 350 baguettes traditionnelles, à l'ancienne ou aux céréales. Avant la création de l'atelier, les pains leur étaient fournis et lorsque l'opportunité de produire sur place s'est présentée, ils ont immédiatement fait le choix de travailler avec des farines naturelles. « Une option compliquée car une farine bio ou naturelle est moins stable qu'une farine industrielle à laquelle on a ajouté des stabilisateurs et conservateurs. Nous devons donc négocier avec la météo en permanence en adaptant la température de l'eau et la quantité de levure : un peu plus en hiver, un peu moins lorsqu'il fait chaud… Cela se fait au feeling, c'est ça le vrai travail de l'artisan. » Leurs farines, c'est grâce à un ingénieur agronome reconverti qu'ils les conçoivent : « le Moulin Bodson travaille avec un grain pur, sans pesticides, d'une qualité exceptionnellement riche en protéines et sélénium. Il nous accompagne dans notre quête de qualité et nous soutient car nous partageons le même amour du métier. Il a par exemple développé exclusivement pour nous le mélange qui compose le "16" : 16 % de protéines (plus que l'épeautre, qui est à 12 ou 13 %), un pain fort en caractère et en goût, qui fermente 16 heures. » Un projet entièrement artisanal au cœur d'une grosse structure : unique à Bruxelles !

Rob - 28 boulevard de la Woluwe, 1150 Bruxelles, site : rob-brussels.be.

Où trouver les meilleures baguettes de Belgique ?

Vous avez été plus de 1.500 à voter sur le site de JV pour votre baguette préférée lors du « Défi Baguette ». Voici les 6 premières :

1e place (515 votes) Maison Barat : 1,40 € la baguette. *34 pl St-Job, 1180 Uccle. Tél : 02 372 97 31. Lu, me, je, ve 7h–14h, 15h–18h, sa 7h–15h, di 7h–13h30.*

2e place (247 votes) Agribio : 2,19 € la baguette. *1080 chaussée de Wavre, 1160 Auderghem. Tél : 02 318 58 53. Du lundi au samedi de 9h à 19h30.*

3e place (152 votes) Renard Bakery : 1,60 € la baguette. *3 pl Fernand Coq, 1050 Ixelles. Tél : 02 512 99 56. Lu-sa 7h-19h, fermé le ma, di 7h-15h.*

4e place (137 votes) C'est si bon : 1,60 € la baguette. *42 rue de la Procession, 1070 Anderlecht. Tél : 02 520 72 36. Ma, me, ve 7h30-19h, sa-di 7h45-16h.*

5e place (121 votes) Hopla Geiss : 2 € la baguette. *105 chaussée d'Alsemberg, 1060 St-Gilles. Tél : 02 544 14 22. Ma-jeu 7h30-19h, ve 7h30 non stop jusqu'au samedi début d'après midi (ouvert toute la nuit).*

6e place (107 votes) La Fleur du pain : 2 € la baguette. *24 pl Flagey, 1050 Ixelles. Tél : 02 648 85 81. Lu-sa 7h -19h, di et jours fériés 7h-16h. • 5 parvis Ste-Alix, 1150 Woluwe-St-Pierre. Tél : 02 762 83 60. Lu-sa 7h-19h, di et jours fériés 7h-16h. • 8 parvis Saint-Pierre, 1180 Uccle. Tél : 02 218 07 77. Lu-sa 7h -19h, di et jours fériés 7h-16h.*

Ces autres bonnes adresses proposent également une excellente baguette que nous recommandons bien entendu :

• **Bon :** 2 € la baguette.
9 chaussée de Wavre, 1457 Walhain. 010 65 76 74. Ma, Me, ve 11h-18h30, sa 10h-18h30

• **Boulangerie française :** 1,80 € la baguette.
17 rue Courte, 1630 Linkebeek. Tél : 02 331 02 95. Ma-ve 7h-18h30, sa 7h30-18h30, di 7h30-15h.

• **Boulangerie Louise :** 1,40 € la baguette.
38 rue de Rixensart, 1330 Rixensart. Tél : 02 652 05 25. Lun-sa 7h30 à 19h.

• **Boulangerie normande :** 1,40 € la baguette.
12 pl de la Beauté, 1070 Anderlecht. Tél : 02 521 75 23. Lu, me, je, ve de 7h30-18h, sa 7h30-15h, di 7h30-14h.

• **Boulangerie des Tanneurs :** 1,35 € la baguette.
58 rue des Tanneurs, 1000 Bxl. Tél : 0493 54 53 52. Ma-di 9h-14h.

• **Charli :** 1,70 € la baguette.
34 rue Ste-Catherine, 1000 Bxl. Tél : 02 513 63 32. Lu-sa 7h30-19h30, di et jours fériés : 8h-13h30.

• **Cuisinette Domestic :** 1,90 € la baguette.
37 Steenbokstraat, 2018 Anvers. Tél : 03 239 98 90. Me-sa 7h30-18h, di 7h30-14h.

• **Eric Kayser :** 1,90 € la baguette.
656 chée de Waterloo, 1050 Ixelles. Tél : 02 203 79 09. Lu-sa 7h30-19h30, di 7h30-18h.

• **Ferme du Hameau du Roy** : 1,85 € la baguette.
70 chaussée de Bruxelles, 1470 Genappe. Tél : 02 387 15 15. Ma-di 7h à 19h. • 326 av de la Forêt de Soignes, 1640 Rhode-Saint-Genèse. Tél : 02 358 34 45. Ma-di 7h à 19h. • 1090 chaussée de Waterloo, 1180 Uccle. Tél : 02 375 64 00. Ma-di 7h à 19h.

• **Gâteau :** 1,70 € la baguette.
7 rue des Boers, 1040 Etterbeek. Tél : 02 218 84 08. Ma-sa de 7h à 19h, di 7h-15h.

• **Konditori :** 2 € la baguette.
8 Schermersstraat, 2000 Anvers. Tél : 03 344 82 93. Je-di 7h-17h.

• **Le pain d'autrefois :** 1,50 € la baguette
20 av Paul Pastur, 6032 Mont-Sur-Marchienne. Tél : 071431352. ma-sa 7h-18h, di 7h-13h.

• **Rob :** 1,80 € la baguette.
28 bd de la Woluwe, 1150 Woluwe-St-Pierre. Tél : 02 771 20 60. Lu-je 9h-19h, ve 9h-20h, sa 8h30-19h (veille d'un jour férié jusqu'à 20h).

• **Sirre :** 1,70 € la baguette.
2 av Bossaert, 1081 Koekelberg. Tél : 02 414 75 40. Lu-sa 7h-18h30, di 7h-18h. • 9 pl Reine Astrid, 1090 Jette. Tél : 02 420 45 95. Ma-sa 7h-18h30, di 7h-14h. • 147 rue de l'Eglise, 1150 Woluwe-St-Pierre. Tél : 02 772 59 57. Ma-sa 7h-18h30, di 7h-13h30.

• **St-Aulaye :** 2 € la baguette.
377 rue Vanderkindere, 1180 Uccle. Tél : 02 345 77 85. Ma-sa 7h-19h, di 7h-16h. • 130 rue Américaine, 1050 Ixelles. Tél : 02 538 48 15. Ma-sa 7h30-18h30, di 7h30-13h. • 1447 chée de Waterloo, 1180 Uccle. Tél : 02 374 69 85. Me-sa 7h30-18h30, di 7h30-14h.

• **Une gaufrette saperlipopette :** 2 € la baguette.
7 rue des Mineurs, 4000 Liège. Tél : 04 222 37 54. Tlj sauf lundi 7h30-18h.

• **Vatel :** 1,90 € la baguette.
27 pl Jourdan, 1040 Etterbeek. Tél : 02 230 25 00. Lu-di 7h-19h sauf le mardi. ■

Le Club JV organise pour les abonnés du magazine une visite exclusive d'atelier avec Tartine & Boterham le 29 mai à 12h chez Agribio. *Voir p. 30.*