



© 123RF-emmy2289

## QUI SOMMES-NOUS ?

Créé en 1965, le SYFAB, Syndicat national des fabricants de produits intermédiaires pour boulangerie, pâtisserie et biscuiterie, est l'organisation professionnelle qui représente les producteurs de produits intermédiaires pour la boulangerie-pâtisserie en France. Le travail du SYFAB s'appuie sur quatre permanents chargés d'animer et d'organiser les services aux adhérents. Le conseil d'administration oriente les actions du syndicat.

Trois commissions dédiées étudient des thématiques spécifiques et proposent des voies d'action au conseil d'administration : une commission technique (pour les questions techniques et réglementaires) ; une commission marketing et communication ; et enfin, une commission RSE.

## NOUS CONTACTER

SYFAB - 66, rue La Boétie, 75008 PARIS

Tél : 01 82 73 00 67

E-mail : [syfab@66laboetie.fr](mailto:syfab@66laboetie.fr) / [www.syfab.fr](http://www.syfab.fr)



Directeur de la publication :

Stéphane Pucel

Responsable de la rédaction :

Hubert Bocquelet

Comité de rédaction :

les membres du SYFAB

ISSN : 2272-0405

## À PARAÎTRE DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

- ➔ Actualités – Promotion du pain
- ➔ Produit phare – Pâtes brisées versus feuilletées
- ➔ Q&R – Récolte de blé 2024
- ➔ Bon à savoir – Les améliorants



PARIS 2024



P2

ACTUALITÉS

2024, vitrine  
du savoir-faire  
à la française



PRODUIT PHARE

P3

Tarte au citron  
meringuée



QUESTION-RÉPONSE

P4

Quels sont les bénéfices  
nutritionnels  
du pain au levain ?



ZOOM SUR

P5

Les levains

**BOULANGERIE-PÂTISSERIE-VIENNOISERIE**

# 2024, VITRINE DU SAVOIR-FAIRE À LA FRANÇAISE

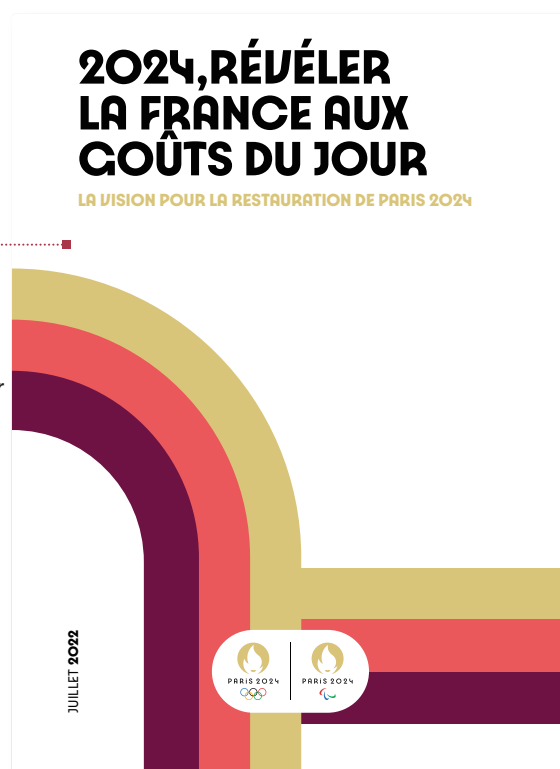
**Avec les Jeux 2024, Paris et la France accueillent le monde à leur table. L'occasion pour les artisans de montrer leur savoir-faire et leurs valeurs et ainsi de « révéler la France aux goûts du jour ».**

Les Jeux olympiques et paralympiques placent Paris et la France sous le feu des projecteurs en 2024. « Avec 13 millions de repas à servir en 4 semaines sur plus de 40 sites, c'est la plus grande opération de restauration événementielle au monde, rappelle Etienne Thobois, Directeur général de Paris 2024. Pour Paris 2024, c'est un défi opérationnel immense. Pour la France, c'est l'opportunité de montrer notre savoir-faire sur toute la chaîne, de la production jusqu'à la gestion des déchets en passant par la logistique, la préparation et le service. »

### UNE VITRINE DE LA CUISINE FRANÇAISE

Réputation oblige, les participants des Jeux en France en 2024 s'attendent certes à de grandes performances sportives, mais aussi à bien manger. « Pour tous les métiers de l'agriculture, les restaurateurs, les chefs, et tous les artisans du goût, les Jeux seront l'opportunité de présenter leurs produits et savoir-faire sous leur meilleur jour », considère Tony Estanguet, président de Paris 2024.

Profiter de l'organisation des Jeux à Paris pour faire rayonner le savoir-faire et les saveurs de la cuisine française.



L'ambition est affichée : faire rayonner les savoir-faire et les saveurs de la cuisine française.

### UNE CUISINE ENGAGÉE

Le défi se veut également environnemental et sociétal, avec des objectifs affichés de diviser par deux l'empreinte carbone des repas et snacks (en misant sur davantage de produits frais, d'offres végétariennes, de produits locaux, d'origine française...) et la quantité de plastique à usage unique (zéro

vaisselle jetable, mise en place de vaisselle consignée...).

### UNE AMBITION À PARTAGER !

Il y a fort à parier que partout en France, les boulangers-pâtisseries et restaurateurs sauront faire rayonner cette ambition et cet engagement au-delà du cercle de la restauration des Jeux à proprement parlé. Décorations dans les vitrines et sur les produits aux couleurs de la France, clin d'œil aux disciplines sportives engagées dans les JO, mise en avant de produits typiquement français qui sauront séduire les touristes étrangers : les Jeux Olympiques sont une occasion unique de mettre en avant le savoir-faire français ! Et l'occasion aussi de marquer le tournant vers des pratiques plus respectueuses de l'environnement, que ce soit en réduisant le recours à la vaisselle et aux contenants jetables, en misant sur des ingrédients plus durables ou encore en valorisant les produits de saison.

#### LA VISION PARIS 2024

Pour définir la Vision pour la restauration des Jeux, Paris 2024 a voulu jouer la carte du collectif et a organisé une consultation mobilisant près de 120 organisations représentant l'ensemble de la chaîne de valeur de la production à la gestion des déchets, ainsi que des experts, ONG et nutritionnistes.

Quatre priorités ont été identifiées :

- Faire des Jeux une **vitrine de la richesse et de la qualité** des produits et savoir-faire français
- Soutenir et valoriser l'ensemble des filières d'agriculture française en maximisant un **approvisionnement local et de qualité**
- Accompagner la végétalisation de l'alimentation pour promouvoir une alimentation plus saine pour l'Homme et la planète
- Faire des Jeux une opportunité pour laisser des pratiques de restauration **plus durables** en héritage

## PÂTISSERIE

## TARTE AU CITRON MERINGUÉE



© 123RF-emmy2289

**Le sucré de la meringue contrebalancé par l'acide de la crème au citron : tel serait le secret de la tarte au citron meringuée.**

La tarte au citron meringuée a une histoire de globe-trotteuse : sa crème au citron serait originaire du Royaume-Uni, où elle aurait été inventée vers la fin du 18<sup>e</sup> siècle par la Société religieuse des amis, surnommée les Quakers. Il lui aurait fallu gagner la Suisse pour s'adjoindre le terme de « meringuée », du nom du village de Meiringen (canton de Berne) ainsi nommé après l'invention en 1720 de la meringue par un chef d'origine italienne. Pour autant, la recette codifiée de la tarte au citron meringuée reviendrait à une pâtissière américaine, Elizabeth Goodwell : elle aurait été la première à l'avoir réalisée avec tous ses ingrédients en 1806, à Philadelphie, aux États-Unis. Une maternité néanmoins contestée : pour d'autres, c'est

le Suisse Alexandre Frehse qui aurait eu l'idée d'utiliser de la meringue sur sa tarte au citron.

#### PÂTE, CRÈME ET MERINGUE

La tarte au citron se compose de trois éléments :

- **une pâte** sablée sucrée, généralement réalisée avec des œufs, du beurre, de la farine, du sucre glace et un peu de sel ;
- **une crème citron** composée d'œufs, de sucre en poudre, de jus de citron et de beurre, voire d'un peu de gélatine pour en améliorer la tenue, notamment en été quand les températures sont élevées ;
- et **une meringue italienne** confectionnée à partir de blancs d'œufs et d'un sirop de sucre. Traditionnellement, un fin

disque de meringue doit d'abord être étalé à la spatule sur la crème citron puis être recouvert d'un pochage artistique que l'on brûle au chalumeau.

Certains pâtisseries choisissent de recouvrir la crème d'un glaçage de jus de citron, de pectine (gélifiant) et d'un colorant jaune afin d'en intensifier sa couleur. D'autres personnalisent la crème en y ajoutant de l'amande, ou des zestes de citron jaune et/ou vert.

#### AVEZ-VOUS REMARQUÉ ?

La tarte au citron est la seule tarte aux fruits qui ne contient pas le fruit proprement dit (contrairement à la tarte aux pommes, aux fraises ou aux abricots) mais une crème réalisée à partir du fruit en question.

## BOULANGERIE

# QUELS SONT LES BÉNÉFICES NUTRITIONNELS DU PAIN AU LEVAIN ?

Les pains au levain présentent un double intérêt nutritionnel : ils dégradent plusieurs facteurs anti-nutritionnels des céréales et produisent des vitamines et minéraux bénéfiques.

## QU'EST-CE QU'UN PAIN AU LEVAIN ?

Le pain au levain est défini à l'article 3 du décret du 13 septembre 1993<sup>1</sup> : « *Peuvent seuls être mis en vente ou vendus sous une dénomination comportant la mention complémentaire « au levain » les pains définis aux articles 1<sup>er</sup> et 2 (NDLR : pain maison, pain de tradition française, pain traditionnel français) et présentant un potentiel hydrogène (pH) maximal de 4,3 et une teneur en acide acétique endogène de la mie d'au moins 900 parties par million.* »

La modification introduite par le décret n°97-917 du 1<sup>er</sup> octobre 1997<sup>2</sup> restreint l'appellation de pain au levain aux seuls « pain de tradition française » et/ou « pain maison ».

## COMMENT LE LEVAIN RÉDUIT-IL LES FACTEURS ANTI-NUTRITIONNELS DU PAIN ?

Le pain, fabriqué à partir de céréales, contient comme ces dernières des phytates, un facteur anti-nutritionnel capable de bloquer l'absorption de certains minéraux dans notre système digestif. Or, certaines bactéries et levures présentes dans le levain produisent des enzymes, appelées phytases, capables de dégrader ces facteurs anti-nutritionnels... et donc de libérer les minéraux qu'ils retenaient, les rendant de nouveau assimilables pour le consommateur. Par ailleurs, la consommation



© 123RF - photoboyko

L'appellation de « pain au levain » est soumise à réglementation. Elle peut être utilisée sous certaines conditions pour les « pains de tradition française » et les « pains maison ».

de pain est, chez certaines personnes, associée à une sensibilité voire dans certains cas, à une allergie liée au blé. Trois composants du grain de blé, présents dans la farine et donc dans le pain, sont impliqués dans ces réactions :

- le **gluten**,
  - des protéines appelées **ATIs** (ou inhibiteurs d'amylase et de trypsine),
  - et des sucres appelés **FODMAPs** (*Fermentable Oligo-, Di-, Mono-mers and Polyols*) peu digérés et qui finissent par être fermentés par les bactéries coliques.
- Des travaux de recherche préliminaires montrent une action bénéfique du levain sur ces trois composants (gluten, ATIs et FODMAPs), via des enzymes produites par les levures et/ou bactéries.

L'action de ces diverses enzymes serait stimulée par le pH acide entretenu par les bactéries lactiques.

À noter par ailleurs que cer-

tains pains au levain ont aussi l'avantage d'induire une faible réponse glycémique.

## QUELS COMPOSÉS D'INTÉRÊT APORTE LE LEVAIN ?

Les levures et bactéries du levain forment un microbiote panair qui produit également des molécules d'intérêt pour le consommateur, et notamment des vitamines et minéraux. Par exemple, la levure est particulièrement riche en vitamines du groupe B, et notamment en vitamine B9<sup>3</sup> (souvent donnée en supplément aux femmes enceintes pour prévenir une anomalie du développement du système nerveux du fœtus).

<sup>1</sup> Décret n° 93-1074 du 13 septembre 1993 pris pour l'application de la loi du 1<sup>er</sup> août 1905 en ce qui concerne certaines catégories de pains

<sup>2</sup> Décret no 97-917 du 1<sup>er</sup> octobre 1997 modifiant le décret no 93-1074 du 13 septembre 1993 pris pour l'application de la loi du 1<sup>er</sup> août 1905 en ce qui concerne certaines catégories de pains

<sup>3</sup> Teneur de 2340 µg/100 g pour la levure de boulanger déshydratée et de 893 µg/100 g pour la levure de boulanger compressée (source : <https://ciqual.anses.fr/>)

Le levain apporte des vitamines et minéraux.

## BOULANGERIE



© 123RF caifor

## LES LEVAINS

**Grands contributeurs au goût du pain, les levains permettent d'apporter une signature aromatique unique. Mais pas seulement. Ils conditionnent également des bénéfices technologiques et nutritionnels.**

Le levain est défini par l'article 4 du décret « Pain » n°93-1074 du 13 septembre 1993 : « *le levain est une pâte composée de farine de blé et de seigle, ou de l'un seulement de ces deux ingrédients, d'eau potable, éventuellement additionnée de sel, et soumise à une fermentation acidifiante, dont la fonction est d'assurer la levée de la pâte. Le levain renferme une microflore acidifiante constituée essentiellement de bactéries lactiques et de levures. Toutefois, l'addition de levure de panification (*S. cerevisiae*) est admise dans la pâte destinée à la dernière phase du pétrissage, à la dose maximale de 0,2 % par rapport au poids de farine mise en œuvre à ce stade.* »

## INFINITÉ DE LEVAINS

De nombreux paramètres exercent un rôle dans la sélection de la microflore du pain au levain :

- la recette : type de farine (céréale, taux d'extraction...), quantité de sel, hydratation...
- et le process : température, durée de fermentation, nombre de rafraîchis, environnement boulanger...

Il n'existe donc pas un mais des levains : s'il est plus riche en bactéries lactiques qui produisent de l'acide lactique voire acétique, le levain sera plus

acidifiant ; s'il est plus riche en levures (comme *Saccharomyces Cerevisia*) qui produisent du CO<sub>2</sub> favorisant la pousse, il sera plus levant. De plus, selon l'identité des bactéries et levures sélectionnées, les métabolites produits par ces microorganismes vont varier. Avec à la clé une flaveur, une texture, une durée de vie, une valeur nutritionnelle variables... et une signature du pain unique.

## INTÉRÊTS MULTIPLES

La fermentation joue un rôle essentiel sur les **propriétés organoleptiques** du pain, et notamment le goût : 40 % des composés aromatiques du pain sont générés au cours de la fermentation. Une panification au levain, souvent accompagnée d'une fermentation longue,

modifie les arômes, saveurs et odeurs (forte acidité, odeur et goût typés) mais aussi la texture de la mie (dense, crème, élastique, irrégulière) et de la croûte (épaisse et craquante). Les pains au levain s'avèrent en général moins levés que les pains à la levure mais ils se conservent mieux :

- la moindre production de CO<sub>2</sub> génère des **textures plus fermes** ;
- les exopolysaccharides libérés dans la pâte par certaines bactéries confèrent du **moelleux** (interactions avec amidon et gluten, meilleure rétention d'eau) ;
- le pH plus acide et la libération de peptides antimicrobiens favorisent la **biopréservation**. En outre, les pains au levain apportent des **bénéfices nutritionnels** (lire article précédent).

## DÉNOMINATION ET ÉTIQUETAGE

Le levain peut subir un traitement physique (déshydratation, lyophilisation, thermisation, stabilisation, etc.) mais une mention complémentaire doit alors apparaître sur l'étiquetage.

Si, après traitement, une des trois caractéristiques du levain (TTA<sup>1</sup> >7 ml ; pH <4.5 ; bactéries lactiques >108 UFC/g<sup>2</sup>) n'est plus conforme, une mention doit en informer l'utilisateur : c'est le cas par exemple des levains désactivés (levains vivants auxquels est appliqué un traitement thermique) qui offrent une signature aromatique mais ont perdu leur pouvoir fermentaire (pas de pouvoir levant).

<sup>1</sup> Total Titrable Acidity

<sup>2</sup> Unité formant colonie par gramme

Pour en savoir plus, consultez la fiche SYFAB

