

*Cahier de l'élève*

# À l'école du Pain

.....

.....

.....



Espace Pain Information

le pain

# Sommaire



Page 2

## La fabuleuse histoire du pain

De la préhistoire à nos boulangeries modernes, le pain aura accompagné l'histoire.



Page 4

## Métamorphose d'un grain de blé

Du grain semé au champ doré d'épis mûrs, le blé va se développer suivant le cycle des saisons.



Page 6

## L'extraction de la farine

C'est au moulin que l'on fabrique, selon un processus maîtrisé, la farine qui va donner du bon pain.



Page 8

## L'art de fabriquer le pain

Chaque boulanger fait son pain selon une recette ancestrale qui est la même depuis des siècles.



Page 12

## Le pain sous toutes ses formes

Diversité de formes et de saveurs, et qualités nutritionnelles sont les atouts du pain en France.



Page 14

## Éveil au pain

Héritage de notre histoire, le pain fait partie de notre patrimoine sensoriel, culturel, individuel et collectif.



Page 16

## Les métiers

Céréaliier, meunier et boulanger.



# Les secrets du pain

Le matin, à midi ou le soir, tu manges du pain pour accompagner tes repas.

Tu vas peut-être parfois en acheter toi-même à la boulangerie.

Quelle bonne odeur à l'intérieur !

Les pains ont de belles couleurs et des croûtes si bien dorées que cela met l'eau à la bouche.

Ficelles, flûtes, bâtards, couronnes, pains de seigle, de mie ou de campagne, que de noms et de formes pour un seul aliment !

On voudrait presque tous les goûter...

Pour faire ces **pains**, il a fallu un boulanger, mais aussi de la farine...

Et la **farine** n'existe que s'il y a du **blé**...

Tout un chemin pour pouvoir enfin être mangé !

Pour découvrir cette fabuleuse histoire du pain, suis **Miette et Pat** dans les pages de ce livret. Ils te proposent **des activités et des jeux** à faire en classe ou à la maison pour bien comprendre comment le pain est fait.

Ce que tu auras appris avec ton instituteur t'aidera aussi à trouver les solutions et **mieux comprendre l'univers du pain plein de surprises et de secrets**.



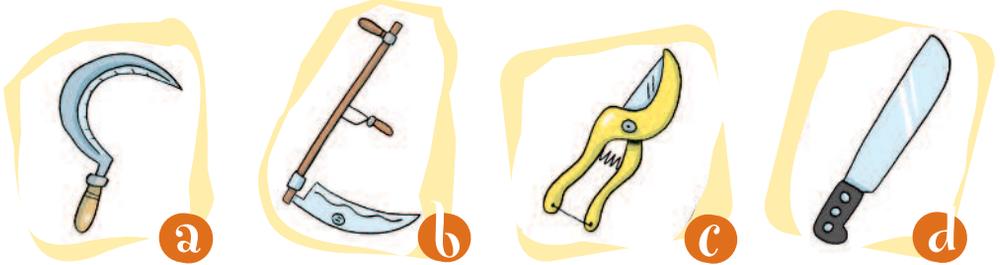


# La fabuleuse histoire du pain

Depuis toujours, les hommes mangent du pain.  
C'est ainsi que **le pain a sa propre histoire à raconter.**

## Jeu 1 - Les outils d'autrefois

Quel outil est une faux ?



Ta réponse : .....

## Jeu 2 - Vieux métiers

Miette et Pat veulent décoder ce message.  
Sauras-tu les aider ?  
Chaque signe correspond à une lettre.



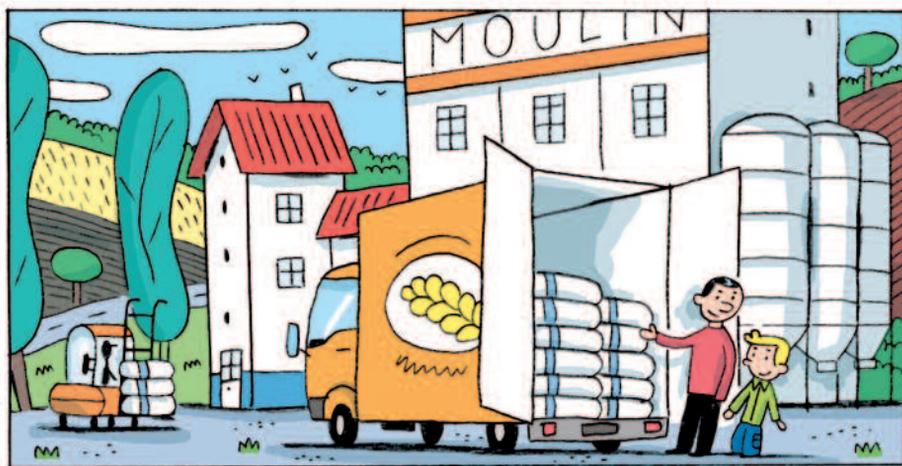
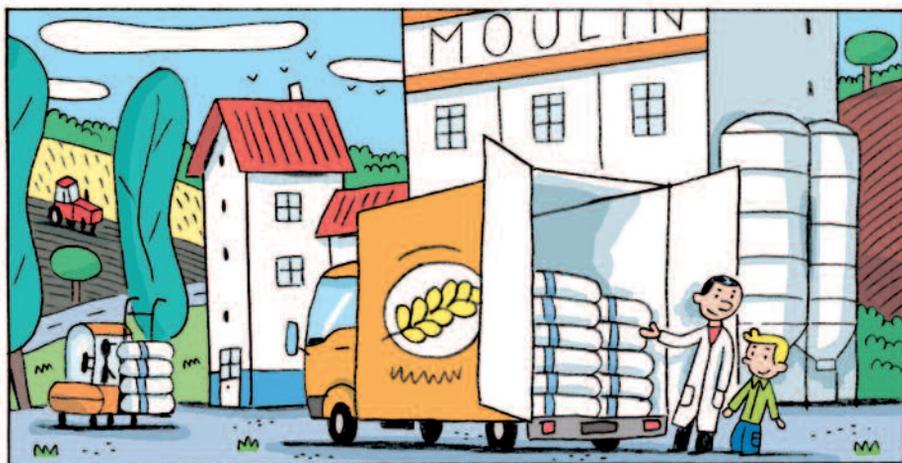
↓ ⊕ ☒ ☒ → \* ■ ↓ ⊕ \* ↓ \* ①  
A . . O Y . . . G . . . S

⌚ ☒ ⊕ ↓ ↓ ■ ⊕ \* \* ① ①' ↓ + + \* ↓ ↓ ① \* ■ ∞  
B . U . . N . . . . ' . P . . L . I . . .

↓ \* ① ∞ ↓ ↓ \* ☒ \* ↓ ① \* \* ①.  
. E . . T . . . M . . . . R ..

## Jeu 3 - Le jeu des différences

Trouve les 5 différences entre ces deux images.



## Réponses

**JEU 1/** L'outil B.

**JEU 2/** Au Moyen Âge, les boulangers s'appelaient les talemeliers.

**JEU 3/** Il y a un tracteur dans le champ, un sac de farine en plus sur la gauche, l'épi de blé sur le camion est dans l'autre sens, le meunier a une blouse et il y a 2 silos au lieu de 3.

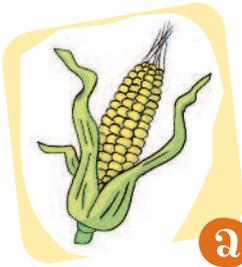


# Métamorphose d'un grain de blé

Le blé est une **céréale** cultivée dans de nombreux pays.  
Sa croissance suit les saisons.

## Jeu 1 - Céréales en folie

Associe le grain à l'épi de chaque céréale et trouve dans ces images le grain et l'épi de blé.  
Pour cela, aide-toi de ce que tu as appris avec ton instituteur.



Tes réponses :

A ..... B .....  
C ..... D .....

Le grain et l'épi de blé sont :

.....

### Le sais-tu ?

Un silo est une grande cuve souvent en métal dans laquelle on stocke les grains.  
Le son, utilisé pour la fabrication du pain complet, est constitué des enveloppes moulues du grain de blé.

## Jeu 2 - La croissance du blé

Remets dans le bon ordre les images des étapes de la croissance du blé.  
Pour cela, aide-toi de ce que tu as appris avec ton instituteur.



Tes réponses :

1<sup>re</sup> étape : .....

2<sup>e</sup> étape : .....

3<sup>e</sup> étape : .....

4<sup>e</sup> étape : .....

5<sup>e</sup> étape : .....

## Jeu 3 - L'autre nom

Retrouve tous ces mots dans la grille.  
Les lettres restantes te donneront  
l'autre nom du blé tendre.

MOISSON  
RÉCOLTE  
SEIGLE  
GRAIN

SEMIS  
BLÉS  
ÉPI  
SILO

SON  
SAISONS  
CHAMPS

S	E	R	F	R	S	O	N
A	P	E	O	S	E	L	B
I	I	C	H	A	M	P	S
S	N	O	S	S	I	O	M
O	O	L	I	S	S	M	E
N	N	T	N	I	A	R	G
S	T	E	L	G	I	E	S

## Réponses

JEU 1/ A-2, B-4, C-3, D-1. Le grain et l'épi de blé sont : C et 3.

JEU 2/ B, D, C, A, E.

JEU 3/ FROMENT.

# L'extraction de la farine

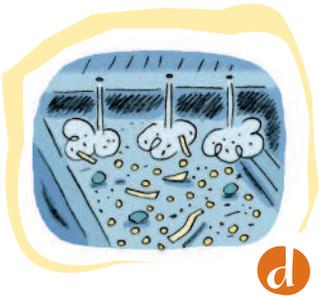
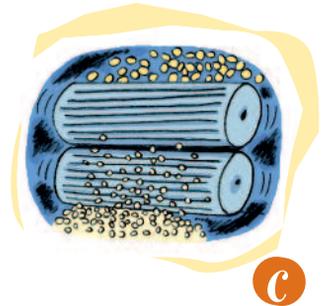
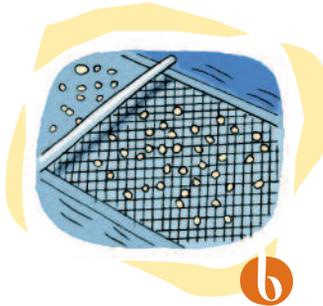


C'est au moulin que le meunier va **fabriquer la farine** à partir des grains de blé selon un long processus en plusieurs étapes.

## Jeu 1 - L'ordre logique

Les images des étapes de la fabrication de la farine ont été mélangées. Observe-les bien et remets-les dans l'ordre.

Pour cela, aide-toi de ce que tu as appris avec ton instituteur.



Tes réponses :

1<sup>re</sup> étape : .....

2<sup>e</sup> étape : .....

3<sup>e</sup> étape : .....

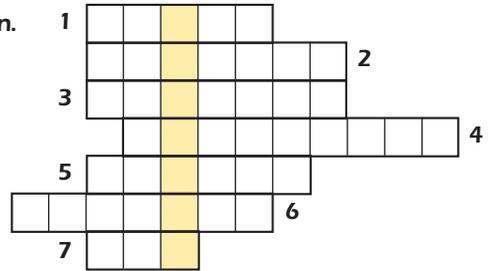
4<sup>e</sup> étape : .....

5<sup>e</sup> étape : .....

## Jeu 2 - Les mots croisés

Remplis la grille avec les définitions et trouve le nom donné à la transformation du blé en farine.

- 1- Grille servant à séparer les grosses particules de farine des petites.
- 2- Action de broyer les grains de blé.
- 3- Personne qui fabrique la farine dans un moulin.
- 4- Morceau de papier, collé sur un sac de farine, donnant des informations sur son contenu.
- 5- Endroit où la farine est fabriquée.
- 6- Cuve métallique dans laquelle on livre la farine en vrac chez le boulanger.
- 7- Céréale moulue dans un moulin.



## Jeu 3 - Le sac de farine

Miette et Pat cherchent les 3 informations qui manquent sur l'étiquette de ce sac de farine. Aide-les à les retrouver grâce à ce que tu as appris avec ton instituteur.



## Réponses

**JEU 1/** D-C-B-A-E.

**JEU 2/** 1-TAMIS, 2-BROYAGE, 3-MEUNIER, 4-ÉTIQUETTE, 5-MOULIN, 6-CITERNE, 7-BLÉ.  
MOUTURE.

**JEU 3/** Il manque le Nom et l'Adresse du meunier, la liste des ingrédients et la DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale).



# L'art de fabriquer le pain

Depuis très longtemps, les boulangers font leur pain avec les mêmes **ingrédients**, les mêmes **outils** et en suivant les mêmes **étapes**...

Pourrais-tu être un bon boulanger ?

## Jeu 1 - La bonne image

Associe à chaque étape l'image qui lui correspond et remets dans le bon ordre les étapes de la fabrication du pain. Pour cela, aide-toi de ce que tu as appris avec ton instituteur.

### 1- l'apprêt

Le boulanger pose les baguettes crues sur un tissu appelé la "couche" pour qu'elles se reposent et gonflent encore plus.

### 2- le défournement

Les baguettes sont bien cuites. Le boulanger les sort du four en faisant attention car elles sont fragiles.

### 3- le pétrissage

Le boulanger mélange les ingrédients dans son pétrin et obtient une grosse boule de pâte.

### 4- la cuisson

Les baguettes continuent de gonfler. La mie se forme et cuit. La croûte durcit et prend sa couleur dorée.

### 5- l'enfournement

Le boulanger fait des traits réguliers (les "grignes") sur chaque baguette crue et les enfourne.

### 6- le pointage

La pâte se repose et commence à gonfler grâce à la levure qu'elle contient.

### 7- la pesée (ou division)

Le boulanger partage la grosse boule de pâte en petites boules de même poids : les pâtons.

### 8- le façonnage

Le boulanger prend un pâton et lui donne une forme, par exemple une baguette.

## Le sais-tu ?

Le boulanger utilise parfois une machine, la diviseuse, pour faire ses pâtons.



Tes réponses :

1 : ..... 2 : ..... 3 : ..... 4 : .....  
5 : ..... 6 : ..... 7 : ..... 8 : .....

Le bon ordre :

.....

## Jeu 2 - Méli-mélo d'outils

Trouve le mot correspondant à chaque définition.

1- Machine dans laquelle le boulanger met ses ingrédients pour faire la pâte.

.....

2- Pièce de la boulangerie où se trouvent le four et le pétrin.

.....

3- Tissu dans lequel le boulanger dépose les pâtons.

.....

4- Chapeau du boulanger.

.....

5- Technique permettant de donner sa forme définitive au pain.

.....

FAÇONNAGE  
CALOT  
FOURNIL  
PÉTRIN  
COUCHE

## Jeu 3 - Le mot mystère

Aide Miette et Pat à trouver les lettres manquantes pour découvrir le mot mystère.

. E S É E  
P . I N  
P É . R I N  
C U I S S . N  
F A R I . E

Le sais-tu ?

*La levure est un champignon à l'origine de la fermentation de la pâte à pain.*



## Jeu 4 - Les intrus

Quels ingrédients ne sont pas utilisés pour faire du pain ?

LAIT

ŒUF

EAU

SEL

FARINE

HUILE

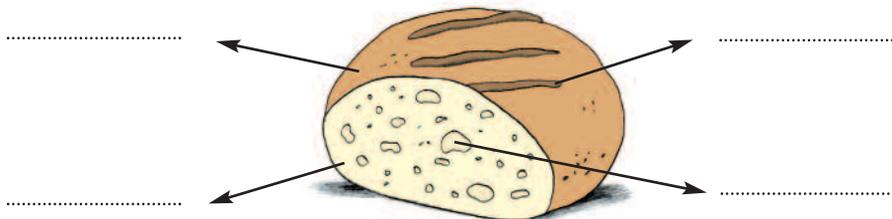
SUCRE

LEVURE



## Jeu 5 - La miche de pain

Quel mot désigne chaque flèche : mie, grigne, alvéole et croûte ?



## Réponses

**JEU 1/** 1-C, 2-F, 3-G, 4-A, 5-D, 6-E, 7-H, 8-B.

Pétrissage, pointage, pesée, façonnage, apprêt, enfournement, cuisson, défournement.

**JEU 2/** 1-Pétrin, 2-Fournil, 3-Couche, 4-Calot, 5-Façonnage.

**JEU 3/** PESÉE, PAIN, PÉTRIN, CUISSON, FARINE.

PÂTON .

**JEU 4/** Lait, œuf, huile, sucre.

**JEU 5/** De gauche à droite : croûte, grigne, mie, alvéole.



# Le pain sous toutes ses formes

Que de formes et de pains différents ! La France propose une variété de pains que le monde entier lui envie...

## Jeu 1 - Les intrus

Trouve le mot intrus dans chaque liste. Écris son initiale dans les cases pour découvrir le nom d'un pain originaire de la Normandie.

Tourte	Orge	Farine	Balance
Boule	Radis	Levure	Écrou
Couronne	Blé	Ivoire	Pelle
Baguette	Seigle	Sel	Pétrin

## Activité : Le petit chef !

Pour mélanger le pain avec d'autres saveurs, Miette et Pat te proposent une petite recette à faire en classe ou à la maison avec des amis : **le pain perdu**.

### Ingrédients :

- 1/2 litre de lait
- 1/2 gousse de vanille
- 100 g de sucre en poudre
- de la brioche ou du pain un peu rassis
- 2 œufs
- 100 g de beurre



### Préparation :

Fais bouillir le lait avec la vanille et le sucre. Laisse refroidir.

Bats les 2 œufs.

Coupe le pain ou la brioche en tranches épaisses.

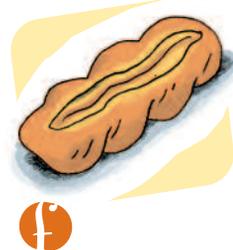
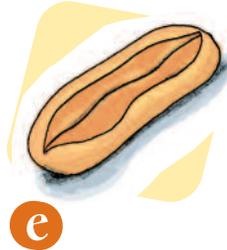
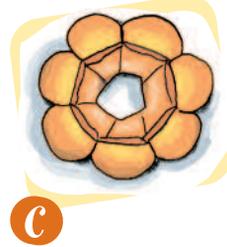
Fais rapidement tremper les tranches dans le mélange refroidi, puis passe-les les unes après les autres dans les œufs battus.

Fais fondre le beurre dans la poêle et mets-y les tranches.

Laisse-les rissoler et, quand elles sont bien dorées, mange-les saupoudrées de sucre.

## Jeu 2 - Pour la forme

Associe à chaque image de pain le nom qui lui correspond. Puis, grâce aux indices, trouve leur région d'origine.



### 1- La couronne

Dans sa région d'origine, on produit aussi de très grands vins.

### 2- Le pain fendu

Il vient d'une région où se trouve la plus grande chaîne de montagnes d'Europe.

### 3- La fougasse

Elle vient d'une région dont le nom est le contraire de "minuit".

### 4- La fouée

Cette région tient son nom de la ville de Tours.

### 5- Le pain brié

Cette région est aussi célèbre pour ses vaches et ses pommes.

### 6- La faluche

Dans cette région, on est juste à côté du Royaume-Uni et de la Belgique.

## Réponses

**JEU 1/** Baguette (ce n'est pas un pain rond), Radis (ce n'est pas une céréale), Ivoire (ce n'est pas un ingrédient de la fabrication du pain), Écrou (ce n'est pas un ustensile du boulanger).

BRIÉ.

**JEU 2/** A-3 (Midi), B-6 (Nord), C-1 (Bordelais), D-4 (Touraine), E-2 (Alpes), F-5 (Normandie).



# Éveil au pain

Le pain se fabrique, mais il peut aussi **se découvrir de différentes manières** : le plaisir de le manger, d'en parler, de le regarder, de s'en inspirer...

## Jeu 1 - Les mots du pain

Retrouve le sens de ces expressions.

- 1- Être dans le pétrin.
- 2- Avoir du pain sur la planche.
- 3- Se faire rouler dans la farine.
- 4- Ils sont partis comme des petits pains.
- 5- Ôter le pain de la bouche de quelqu'un.
- 6- Casser la croûte.
- 7- Être fauché comme les blés.
- 8- C'est un moulin à paroles.

- a- Ils se sont vendus très facilement.
- b- Il est très bavard.
- c- Manger.
- d- Être sans un sou.
- e- Se faire avoir.
- f- Priver quelqu'un de quelque chose.
- g- Être dans une situation difficile.
- h- Avoir beaucoup de travail.

Miette et Pat ont besoin de ton aide pour compléter les expressions. Pour cela, aide-toi des significations en italique.

Il fait noir comme dans un .....  
*Il fait très noir.*

Je ne .....pas de ce pain-là.  
*Je n'accepte pas certaines façons de faire.*

Etre ..... comme du pain blanc.  
*Être très gentil.*

Long comme un ..... sans pain.  
*Interminable.*

Pour une bouchée de .....  
*Pas cher.*

On ne peut pas être à la fois au four et au .....  
*Il faut choisir.*

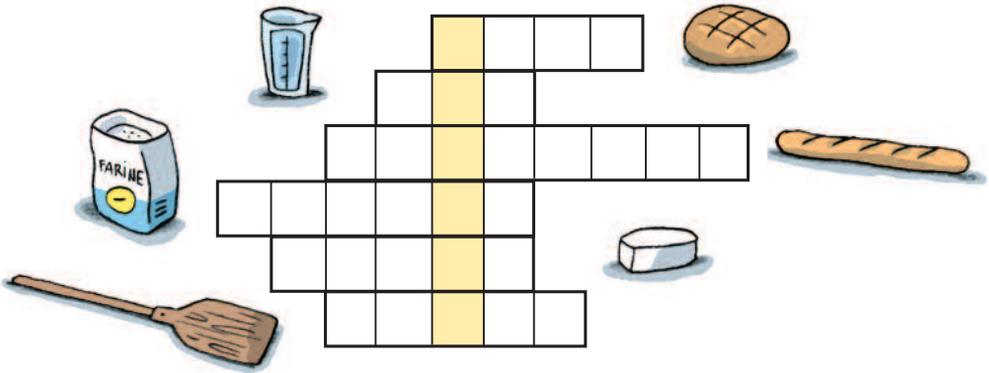


### Le sais-tu ?

*Quand quelqu'un est démunì, on dit aussi qu'il n'a ni pain ni pâte.*

## Jeu 2 - L'art du pain

Remplis la grille à l'aide des images et trouve le nom d'un cinéaste qui a souvent filmé l'univers du pain.



### Activité : Les sens en fête !

- Achète de la baguette, du pain de mie, du pain de campagne et du pain aux céréales.
- Bande les yeux d'un de tes amis.
- Fais-lui toucher puis sentir les pains. Est-ce qu'il les reconnaît ?
- S'il ne les a pas reconnus, fais-lui goûter chaque pain. A-t-il trouvé ?
- S'il n'a pas trouvé, montre-les-lui...

Ce jeu peut aussi se faire à plusieurs, chacun doit reconnaître un des pains.



### Réponses

**JEU 1/** 1-g, 2-h, 3-e, 4-a, 5-f, 6-c, 7-d, 8-b.

Four, mange, bon, jour, pain, moulin.

**JEU 2/** PAIN, EAU, BAGUETTE, FARINE, CALOT, PELLE, PAGNOL.



# Les métiers

Mais qui sont **le céréalier, le meunier et le boulanger** ?  
Et que font-ils ? Pars à la découverte de ces métiers  
indispensables pour faire un bon pain...

## Jeu 1 - Quoi à qui ?

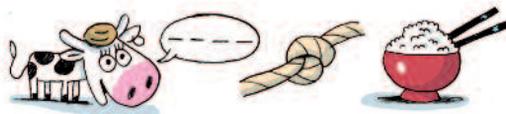
Associe à chaque métier les 4 mots qui lui correspondent.  
Pour cela, aide-toi de ce que tu as appris dans les pages de ce livret.

CÉRÉALIER	- épiaison	- moisson	- tamisage	- semence
MEUNIER	- pâton	- minoterie	- fournil	- cylindre
BOULANGER	- type	- talemelier	- froment	- apprêt

## Jeu 2 - Rébus

Décode ces 3 rébus et trouve les réponses à ces 3 définitions.

1- Industrie qui transforme le blé en farine.



2- Association d'artisans exerçant le même métier.



3- Personne indispensable au bon fonctionnement de la boulangerie.



## Réponses

**JEU 1/** Céréalier : épiaison, moisson, froment, semence. Meunier : type, minoterie, tamisage, cylindre.

Boulangier : pâton, talemelier, fournil, apprêt.

**JEU 2/** 1-Meunerie (meuh nœud riz). 2-Corporation (K'or pot rat scie on). 3-Boulangère (bout l'an jet r'œufs).

# Pour en savoir plus...



Pour que l'univers du blé, de la farine et du pain n'ait plus aucun secret pour toi, tu peux demander à ton instituteur ou à tes parents de commander **la brochure Voyage au pays du Blé, de la Farine et du Pain** (réf. : EPI 04).

Des explications simples et illustrées pour faire des exposés et tout savoir sur la croissance du blé, la fabrication de la farine, la confection du pain, les métiers, le pain dans l'alimentation et toutes les formes du pain...

Tu peux aussi te connecter sur le site Internet  
**[www.espace-pain-info.com](http://www.espace-pain-info.com)**

Espace Pain Information

le pain

209, rue de l'Université - 75007 Paris  
Tél. : 01 44 18 92 16 - Fax : 01 44 18 91 07  
[www.espace-pain-info.com](http://www.espace-pain-info.com)