

# 7 questions à poser à votre boulangier-pâtissier...

... **PAINS & KOUIGN** vous répond !

## *1. Tous vos produits sont-ils fabriqués sur place ?*

Oui 100% de nos produits (hors épicerie et bocaux Cantine des chefs) sont faits maison et fabriqués sur place dans nos deux laboratoires. Ces produits sont généralement étiquetés avec un cœur rouge et précisant « sélectionné par PAINS et KOUIGN ».

## *2. Quels ingrédients employez-vous ?*

**Nous utilisons 3 groupes de farine d'origine différente :**

**1-pour le pain blanc** nous employons une farine type 55 qui permet d'obtenir un pain volumineux et croustillant. (Baguette blanche, pain blanc, moulés etc.)

**2-pour la baguette BAGATELLE**, fabriquée sous processus contrôlé par Certipaq permettant d'obtenir le label rouge (le seul label rouge existant pour un pain), nous utilisons une farine Label Rouge Bagatelle.

La farine BAGATELLE® ne contient aucun additif, elle est issue à 100% de blés français CRC® certifiés. Conformément aux plans de contrôle, la farine BAGATELLE® Label Rouge est soumise à deux niveaux de contrôle : interne (analyse mensuelle) réalisé par le Laboratoire National de la Boulangerie-Pâtisserie (LEMPA) et externe (analyse trois fois/an) réalisé par l'Organisme Certificateur CERTIPAQ. Pour les pains dits « spéciaux » nous utilisons cette farine associée à d'autres farines de qualité équivalente (seigle, épeautre, sarrasin...).

NB La farine de Type 45 pour les croissants, brioches, est également de la farine label rouge.

**3-Pour notre gamme BIO** froment T80, complet, noix raisins, grand épeautre, seigle, seigle graine, nous utilisons exclusivement des céréales cultivées et moulues à la meule à Plonéour-Lanvern (à 20 km de notre boulangerie) par notre ami paysan-boulangier Robert, d'où le nom de cette gamme de pains Petit Robert !

Reportage sur ce lien : <http://www.histoiresdecharruesetdassiettes.fr/robert>

Depuis peu nous expérimentons un nouveau mode de panification, la méthode **RESPECTUS PANIS**, mise au point par les Ambassadeurs du Pain, association internationale de promotion et de défense du pain de tradition artisanale et de ses valeurs gastronomiques et nutritionnelles dans le monde. La méthode permet de développer les arômes du pain par un moindre pétrissage, un ensemencement très faible, une très longue fermentation à température ambiante, et l'utilisation de farine de qualité « supérieure » (dans notre cas les farines de Robert de Plonéour Lanvern).

Reportage sur ce lien : <https://www.ambassadeursdupain.com/qui-sommes-nous/>

### **Nous utilisons 3 sortes de beurre :**

**Pour les spécialités bretonnes labellisées BIO**, nous utilisons du beurre de baratte BIO Le Gall fabriqué à Quimper.

**Pour les croissants et viennoiseries** nous utilisons du beurre AOP Charente Poitou, c'est un beurre spécial viennoiserie qui permet d'obtenir un feuilletage très fin grâce à sa plasticité.

**Pour le reste de la fabrication** nous utilisons du beurre Président gastronomique professionnel.

### **Pour les fruits et les légumes :**

Nous travaillons au maximum en fonction de la saison, nous fabriquons notre salade de fruits à partir de fruits frais avec un sirop léger, très légèrement épicé. Nous faisons de même pour les légumes dans la fabrication de nos soupes maison. Nos salades snacking sont réalisées tous les jours avec des ingrédients sélectionnés pour leurs qualités d'origine et gustatives.

### *3. La farine de votre pain complet est-elle bio ?*

Oui, nous fabriquons un pain complet BIO dans la gamme « Petit Robert ». Et aussi un pain complet non-bio dans la gamme CRC légèrement plus volumineux mais plus léger en poids.

### *4. Est-ce que je peux congeler vos produits ?*

Tous nos produits peuvent se congeler saufs certains gâteaux qui nécessitent une phase de congélation pour leur fabrication (douceur aux fruits, au chocolat, etc.). Ils sont signalés en magasin par un pictogramme apposé sur l'étiquette.

### *5. Comment s'y retrouver dans vos baguettes ?*

Nous essayons dans la mesure du possible d'avoir trois types de cuisson pour les baguettes BAGATELLE (moins cuit, cuit, plus cuit). Nous fabriquons une baguette tradition avec un rapport de mie plus important, et enfin une baguette ordinaire (dite longue ou blanche). Un pain bien cuit se conserve et se digère mieux et plus encore un pain au levain. La forme joue aussi dans la conservation : un pain boule se conserve mieux grâce au rapport croûte/mie. Plus la surface de croûte est importante (baguette) plus le pain est soumis aux aléas météorologiques. Le pain est un produit hygroscopique, il a tendance à absorber l'humidité de l'air et à la perdre par temps sec par l'intermédiaire de sa croûte. Pour une meilleure conservation et gout de notre BAGATELLE nous utilisons une petite quantité de levain liquide fabriqué chaque jour à partir d'une « souche » de levain. Elle se déguste aussi très bien après un passage au grille-pain.

## 6 Qu'en est-il du sel dans vos pains ?

C'est une question à l'ordre du jour et enjeu de santé publique. Nous respectons les préconisations de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) soit un maximum de 18 gr de sel par kilo de farine panifié, en réalité de 18 g à 15 g. Cependant la quantité de sel au poids du pain est différente.

Un autre facteur joue aussi beaucoup, c'est **le gout du pain**, plus la pâte aura reposée, intégrera du levain, de la fermentation, plus sa cuisson sera marquée, plus les arômes se seront développés et donc plus le pain aura du gout et la moindre quantité de sel sera mieux acceptée et passera inaperçue.

Pour un kilo de :	Sel	Pour un kilo de :	Sel
Baguette blanche	16 gr	Complet bio	11 gr
Pain blanc	15 gr	Seigle bio	11gr
Tradition	14 gr	Seigle graine bio	10 gr
Froment bio	13 gr	Respectus panis bio	10 gr
Epeautre bio	13 gr		

## 7 Qu'en est-il du gluten et des fibres ?

Qu'est-ce que le gluten ? Ce sont des protéines insolubles dans l'eau qui donnent à la pâte des propriétés viscoélastiques qui vont permettre au final de structurer le pain. Plus la structure recherchée sera volumineuse et légère, (pain blanc courant) plus les qualités du gluten devront être puissantes. A contrario dans un pain moins volumineux, (Bagatelle, Robert T80, Respectus Panis) nous aurons besoin d'un gluten plus faible, voire de moins de gluten. D'autres facteurs jouent sur la digestibilité du pain : type de ferment et temps de fermentation de la pâte. Plus la fermentation sera longue plus le pain sera digeste car le gluten aura été

transformé par les ferments. Chez Pains&Kouign tous les pains contiennent du gluten, ceux qui en contiennent le moins sont le seigle et le complet.

Concernant les fibres plus la farine est blanche et moins elle contient de fibre. Les graines contiennent aussi des fibres. Chez Pains&Kouign les pains contenant le plus de fibre sont le complet, le tour de main, le Robert T80, le seigle et le seigle aux graines.

## *Pour en savoir plus :*

Pour mieux nous connaître, rejoignez nos sites internet et devenez membre de notre communauté sur **Facebook ou Instagram !**

<http://pains-kouign.fr/> -

<http://blog.pains-kouign.fr/>

<http://boutique.pains-kouign.fr/>

Emissions radio récentes

<https://www.francebleu.fr/emissions/cuisine-ensemble/breizh-izel/philippe-alain-gueguen-de-la-boulangeries-patisseries-pains-et-kouign-nous-font-gouter-leur-galette>

<https://www.francebleu.fr/emissions/panier-de-crabes/breizh-izel/le-pain-quotidien>

## *Nos certifications :*



La Baguette



## *Nous contacter :*



**PAINS & KOUIGN**  
Maison Guéguen

**104 avenue de la France libre**  
**29000 QUIMPER**  
**Tél 02 98 95 27 66**  
**contact@pains-kouign.fr**  
**ww.pains-kouign.fr**