

L'AUTOCONSOMMATION

Le terme d'autoconsommation désigne pour une exploitation agricole l'utilisation sur place des produits de l'exploitation. Par exemple, le porc consommé par la famille, le fourrage consommé par le bétail. **Les économistes s'accordent pour réserver le terme d'autoconsommation aux produits consommés par la famille et le terme d'autoapprovisionnement à ceux nécessaires aux animaux ou à l'exploitation.**

Ici, nous n'évoquerons que l'autoconsommation familiale. Celle-ci de façon générale concerne aussi bien les produits végétaux : légumes, fruits que les produits animaux : fromages, volailles, veau, porc ainsi que des produits dérivés fabriqués sur place. Nous avons vu dans le chapitre précédent traitant de la conservation quelques exemples de dérivés : conserves de légumes, confitures, fumage de cochonnailles et salage des jambons ... **Ce qui nous reste à voir concerne plusieurs fabrications : celle du pain, du beurre, du lait et des fromages, du cidre** et dans d'autres régions : celle du vin, voir de la bière. Enfin, **les cochonnailles** ou dérivés du cochon réalisés après « *le jour du cochon* » ou « *la tuerie du cochon* » concernent toutes les régions et représentent une quasi institution. **Maria Gérard a vécu les fabrications du pain, du beurre, du cidre et des cochonnailles.**

A- LE PAIN

I : EVOLUTION DU PAIN DANS L'HISTOIRE

11 – Naissance du pain et évolution jusqu'à la fin de l'Ancien Régime

Les premiers paysans cultivaient des céréales dont le blé, mais ils ne disposaient pas de pain pour autant. Les premiers grains de blé étaient consommés crus et non mûris. Ces grains de blé crus étaient très indigestes et leur valeur nutritive limitée. Les céréales additionnées d'eau, ont probablement été d'abord utilisées sous forme de bouillies et certaines de ces bouillies étaient fermentées. Le pas de la bouillie vers la galette a été rapidement franchi : l'homme a découvert qu'une bouillie cuite sur une surface chaude se durcit et se transforme en galette.

C'est aux Egyptiens que l'on doit d'avoir découvert la fermentation, permettant d'obtenir une pâte levée, destinée à fabriquer du pain. Les premières représentations connues du pain se rencontrent sur les murs des tombeaux de l'ancien Empire soit trois mille ans avant notre ère. **Puis les hébreux distingueront le pain azyme (non levé) du pain fermenté.** Et de suite, l'indicateur social apparaît : *les riches se nourrissent de pains levés à la fine fleur de farine de froment, les pauvres de pains de farine d'orge.*

Les Chrétiens lui attribueront une dimension sacrée : « le symbole du Christ ». Aujourd'hui encore, certains font un signe de croix sur le pain avant de le couper et en Bretagne interne, ce rite a fonctionné pendant des siècles. Les Grecs et les Romains diversifieront les variétés de pain : galettes d'orge, pain avec de l'huile d'olive, levain mêlé de houblon et de moût de raisins, pains d'orge ou de seigle pour les pauvres, pains de farine d'épeautre ou de froment barbu, miches rondes de farine de blé, pains à l'huile au lait et au poivre, pains au fromage, pain blanc de farine de froment bien tamisée ou enfin, pains levés aromatisés aux herbes ou garnis d'olives. De nos jours, en Provence, on consomme de la fougasse et dans les Alpes du Sud de la fougasse au sucre.

Nous avons vu les grandes périodes de famine au Moyen- Age en France qui ont débuté avec l'époque féodale. **Le pain et le grain appartenaient au seigneur qui possédait les moulins et les fours banaux, utilisables par les serfs contre paiement d'une redevance, sous peine d'amendes appelées « les bans », d'où le nom de four banal. En 1791, la Révolution abolit tous les privilèges dont le droit de fournage.** Entre les XIème et XIVème siècles, les campagnes européennes connaissent de fréquentes famines. *Le pain des pauvres est alors rarement constitué de froment pur, mais d'un mélange de méteil, d'orge et de froment à peine tamisé. A cette époque apparaissent aussi les pains de famine : pains de farine mêlée de paille, d'argile ou d'écorces d'arbre broyées, de farine de glands, de racines, ou d'herbes pillées, le tout plus ou moins cuits sous la cendre...et franchement insipide! Jusqu'au XVIIIe siècle, le problème le plus grave n'est pas seulement le manque de pain mais le prix du pain. Et vous savez sans doute que c'est le besoin de pain qui déclencha la Révolution française.* En 1791, le « pain d'égalité » est décrété : $\frac{3}{4}$ de blé, $\frac{1}{4}$ de seigle avec le son. Le pain blanc est consommé par les riches.

12 – Evolution du pain à partir de l'industrialisation de la farine et de la levure, vers 1850

« A partir de 1850, des meuneries industrielles vont permettre au prix de la farine de baisser et des fabriques industrielles de levures vont faire baisser le prix du pain. Dans les années 1880, le prix du blé baisse nettement. Les ménages des grandes villes diversifient leur alimentation. Les pains viennois et les biscottes font leur apparition. En outre, à la fin du XIXème, en ville, les pains régionaux se développent : la ravaille de Toulouse, la Flambade, la branche de Nantes, la couronne bordelaise, le pain de Beaucaire. La pâte ferme est encore pétrie avec les pieds à Marseille.

Au cours du XXe siècle, pendant et entre les deux guerres mondiales, le pain servit à nouveau d'argument stratégique. En avril 1917, les U.S.A privèrent l'Allemagne et l'Autriche de blé précipitant ainsi leur chute. Pendant la crise économique des années 30, les français défilaient dans les rues au cri de : "Du travail et du pain". Lorsque l'Allemagne fut un moment gagnante, ses dirigeants firent main basse sur tous les stocks européens de blé. On vit alors apparaître les tickets de rationnement et les pains de substitution : pain de farine de fèves, de riz, de maïs d'orge et même de pomme de terre. »
Résumé à partir du site : <http://www.faqotin.be>

Souvenirs de Maria Gérard Elle se rappelait que sa mère faisait son pain à la ferme toutes les semaines et qu'elle conservait un bout de pâte fermentée, comme levain, pour la fois suivante. La cuisson se faisait sur place puisque la ferme de La Prise avait dans sa remise, un beau four en briques, chauffé au bois, dont la surface assez grande, permettait de cuire en une fois, toutes les miches nécessaires pour la semaine. Après cuisson, et refroidissement, le pain était rangé dans les grands tiroirs de la table. Dans d'autres fermes, le pain pouvait être rangé dans les maies, ou sur les planches à pain suspendues.

On peut donc en déduire qu'entre 1900 et 1930, Maria n'a pas connu l'usage du four communal pour cuire le pain, ni la boulangerie du bourg pour aller en acheter du tout fait. Cependant, sa mère a cessé de fabriquer le pain en 1930 quand son fils aîné Léon s'est marié et a repris la direction de la ferme. En 1930, la mère de Maria allait sur ses 68 ans. Il fallait qu'elle fut robuste et vaillante pour avoir pétri jusqu'à cet âge. En France, on considère que chez les professionnels, c'est-à-dire les boulangers, le pétrissage à la main a cessé vers les années 1920. Mais dans la plupart des familles agricoles où la réalisation du pain s'est maintenue, elle a perduré jusqu'à la fin de la deuxième guerre de 1939-1945.

« A partir des années 1950, les boulangers équipés de nouveaux pétrins mécaniques se sont multipliés dans les communes et ont commencé à organiser des tournées de pain à domicile, soit avec des voitures à cheval, soit avec des voitures hippomobiles. C'est également la période où a été utilisée une nouvelle technique de pétrissage, dite « intensifiée ». Celle-ci permettait d'obtenir, grâce à une oxydation excessive de la pâte, un pain d'une blancheur immaculée. C'était exactement ce que réclamaient les Français, les des pains grisâtres de la guerre, synonymes de mauvaise qualité et de rationnement. Mais cette blancheur aura un prix : la fadeur, l'inconsistance de la mie et surtout une conservation du pain réduite à quelques heures.

Dans les années 1960/1970, le pain fabriqué en usine, pré-tranché et pré-emballé ou pain blanc cotonneux prétendument artisanal, n'a plus grand chose de commun avec le pain. Le coup final sera porté avec la technique de surgélation transformant bon nombre de boulangeries en "terminaux de cuisson".

Au début des années 70 cependant, une réaction salutaire se produisit. En France on vit réapparaître sous le nom de "miches de campagne" des pains dignes de ce nom. Peu à peu les boulangers redécouvraient les vertus des bonnes farines, de la cuisson au feu de bois, du levain naturel et de la pâte peu pétrie mais longtemps fermentée. Si bien que l'on peut aujourd'hui retrouver, un peu partout, un pain de grande qualité gustative. Tant et si bien que les machines à pain : les « MAP », ont pris le relais, pour les personnes motivées et nostalgiques du pain d'autrefois fait maison. »

Résumé à partir du site : <http://www.faqotin.be>

II – LA REALISATION DU PAIN AU LEVAIN A LA FERME VERS 1900

Jusqu'au milieu du 19e siècle, tous les pains étaient faits au levain, la levure de boulanger n'ayant pas encore été découverte. Avant l'invention des levures industrielles, les boulangers se transmettaient leur levain naturel de génération en génération. Le levain est un ferment ou une levure naturelle faite avec un mélange d'eau et de farine et les ferments qui sont présents dans l'air. C'est un organisme qui vit très longtemps si on en prend soin. Tous les 2 à 3 jours environ, on le rafraîchit en y ajoutant à poids égal de la farine et de l'eau, à une certaine température. Le mélange devient bulleux, mousseux et sent un peu la bière, la choucroute ou le vinaigre. On peut alors en prélever pour l'ajouter à la pâte du pain.

Vers 1900, dans les fermes, la fabrication du pain était basée sur la farine de blé, l'eau potable, le sel de cuisine et un agent de fermentation : le levain naturel préparé à la ferme. Il a été remplacé plus tard par la levure du boulanger qui est très différente autant dans la nature de la fermentation que dans les propriétés digestives.

Dans chaque ferme, **toutes les semaines, une fournée de pain était effectuée, qui correspondait le plus souvent au maximum de pains que pouvait contenir le four.** Dans l'Aveyron, le poids des « tourtes » était de 10 ou 15 livres. En Ille et Vilaine, les paysans confectionnaient des « miches » de 6 ou 12 livres. Si les pains ne remplissaient pas le four, on ajoutait d'autres préparations : brioches, tartes... (30 min après le début de la cuisson du pain).

Le nombre de pains à préparer variait suivant la composition de la famille. En 1900, les familles paysannes se composaient le plus souvent de nombreux enfants : entre 7 et 10, deux parents et un ou deux aïeuls, soit en équivalent d'adultes travailleurs de force, 8 personnes, à raison de 900 g de pain/jour, ce qui représentait 8 x 900 g x 7 jours = 50 kg de pain par semaine. **A La Prise, quand la famille se composait des deux parents et des cinq enfants, soit l'équivalent de 4 travailleurs de force, la quantité de pains à préparer par la mère de Maria Gérard était donc de 4 x 900 g x 7 jours = 25 kg, ce qui représentait 8 à 9 grosses miches de près de 3 kg.**

Actuellement ou la consommation de pain a beaucoup diminué, les miches les plus courantes pèsent 1,7 kg. Les 25 kg de pain auraient représenté 15 miches de la taille actuelle.



*Four à pain dans les Vosges – 1934 – (Maria avait quitté la ferme 4 ans avant)
Observez les énormes miches de pain de 5,5 kg (on disait 13 livres) que portent les deux femmes ainsi que la panière ronde en osier tressé recevant la pâte à lever.*



*Miche de pain au levain actuelle
de 1,7 kg*

Rappelons que le levain naturel est une pâte obtenue par fermentation de farine, d'eau et de sel, sans ajout de levure boulangère chimique, entretenue par des rafraîchis (ajouts d'eau et de farine). Il a été la caractéristique essentielle du pain paysan pendant des siècles. Il contient des *ferments naturellement présents à la surface de l'écorce des grains de blé qui se retrouvent dans les farines contenant encore du son*. Le « pain au levain » est donc un pain réalisé uniquement à l'aide de **levain naturel** qui fermente **lentement en produisant une FERMENTATION ACETIQUE ET LACTIQUE.**

La flore des levains naturels présente une diversité importante d'espèces de levures sauvages et de bactéries lactiques (plus de 70). Dans les levures, l'espèce *Saccharomyces cerevisiae* est l'espèce la plus fréquente. Les bactéries lactiques sont de deux types: d'une part, les bacilles tels que *Lactobacillus plantarum*, *Lacto bacillus brevis* et *Lacto-bacillus sanfrancisco*, d'autre part, les coques tels que *Leuconostoc*, *Pediococcus* ou *Streptococcus*

Ces microorganismes évoluent pendant le stockage, au moment de la mouture puis surtout quand on ajoute de l'eau pendant la fermentation. Certains vont disparaître et d'autres au contraire se développer : les levures sauvages et les bactéries lactiques. **PENDANT LA FERMENTATION, LES LEVURES PRODUISENT LE GAZ CARBONIQUE RESPONSABLE DE LA LEVEE DE LA PÂTE TANDIS QUE LES BACTERIES LACTIQUES SE DEVELOPPENT SI LA TEMPERATURE EST ELEVEE (25°).** Sinon, à une température basse, ce sont les bactéries acétiques qui se développent, ce qu'il faut éviter, car elles donnent trop d'acidité au pain. Pendant la fermentation, les bactéries vont se nourrir d'amidon qui sera dégradé en maltose, ce qui permet l'apparition de phytases (enzymes) qui neutralisent l'acide phytique, considéré comme un décalcifiant.

Il est vrai que les céréales ainsi que les légumineuses contiennent de l'acide phytique situé dans tout le grain, mais principalement dans l'enveloppe. Cet acide s'associe à certains minéraux présents dans l'intestin pour former des phytates insolubles qui empêchent l'assimilation des minéraux dans notre organisme (on parle de décalcification). **Heureusement, les phytases du levain naturel transforment l'acide phytique, en phytates neutres, ne gênant en rien l'assimilation des sels minéraux, à condition que la durée de la fermentation dure plusieurs heures.** En effet, **sous l'action de la fermentation lactique naturelle, la phytine est scindée en inositol (vitamine B) et en phosphates de**

calcium et de magnésium bio-disponibles. L'assimilation des nutriments peut alors s'effectuer. C'est pourquoi, la fermentation au levain est de loin préférable pour les pains à base de céréales complètes.

Par abus de langage, même chez les boulangers, certains désignent comme pain au levain, celui qui a été réalisé à partir du levain de boulanger déshydraté issu de l'industrie à partir des années 1860. Or la levure de boulangerie donne une fermentation alcoolique rapide, ce qui est très différent du levain naturel qui donne une fermentation lactique et acétique lente. Les résultats sont très différents au niveau du goût du pain et de la structure de la pâte.

21 - LA FABRICATION PREALABLE DU LEVAIN NATUREL

Selon <http://www.valdeloir.net>

Jour	Poids levain	Méthode
Jour 1	Préparer	* 30 grammes cl d'eau en bouteille, pour éviter le chlore (en 1900, on prenait l'eau du puits ou de la source) * 1 demi-cuillère à café de sucre en poudre * 30 grammes de farine de blé presque complète, car le levain utilise l'enveloppe du grain (le son) Certains utilisent de la farine de seigle pure ou en mélange pour faire le levain.
Jour 1	60 g <i>1^{er} rafraîchi</i>	Prendre un bocal en verre genre bocal de conserve à stériliser de 1 litre ou 1,5 litre avec son couvercle. Le nettoyer soigneusement à l'eau chaude. Y déposer les 30 cl d'eau à température ambiante ou tiède et les 30 grammes de farine. Bien remuer le tout pour obtenir une pâte lisse et onctueuse. Rabattre le couvercle sans le fermer hermétiquement, car le levain doit respirer. Ce premier mélange est le levain source. En boulangerie, ce premier mélange s'appelle le Levain Chef .
Jour 2 ou 3	120 g <i>2^{ème} rafraîchi</i>	Ajouter les mêmes quantités d'eau et de farine : 30 g de chaque. Bien remuer pour éviter les grumeaux. On obtient donc 120 g du futur levain. Celui-ci doit commencer à faire de petites bulles, sous l'action de la fermentation et une petite odeur aigrelette doit se dégager.
Jour 4 ou 5	190 g <i>3^{ème} rafraîchi</i>	Toujours pareil. Ajouter 30 g d'eau et 30 g de farine. Bien remuer.
Jour 5 ou 6	290g <i>4^{ème} rafraîchi</i>	Toujours pareil. Ajouter 30 g d'eau et 30 g de farine. Bien remuer.
Jour 6 ou 7	420 g <i>5^{ème} rafraîchi</i>	Le levain commence à avoir des centaines de bulles et prend de la force. Il peut monter au point de déborder. Ajouter à nouveau 30 g d'eau et 30 g de farine. Mélanger. Il peut même être utilisé pour faire du pain.
Jour 8 ou 9	550 g	Le levain est désormais prêt à être utilisé. Sa force est devenue suffisante pour faire lever la pâte du pain. Il pèse environ 550 g. Pour fabriquer du pain, il faut compter environ 300 g de levain par kg de farine.

Important : quand on prépare un Levain Chef, il faut le garder vivant, si l'on veut qu'il serve à faire du pain la fois suivante. Par conséquent, il faut en faire un peu plus que nécessaire et mettre de côté la quantité à garder. Le levain mis de côté devra au moment de l'utilisation être rafraîchi quelques heures avant ou la veille afin d'obtenir le maximum de force et de pouvoir de fermentation. Pour le rafraîchir, il suffit de lui ajouter une quantité égale de farine et d'eau, de le mélanger puis de le laisser à l'air, protégé par un linge, à bonne température afin que les ferments se nourrissent et s'activent.

A retenir pour savoir se situer :

5 opérations de rafraîchis peuvent paraître beaucoup, mais il faut tenir compte de la température ambiante des fermes d'autrefois, nettement moins élevée que celles des pièces d'aujourd'hui qui sont chauffées, ce qui rendait la fermentation plus longue.

- * un levain peut faire fermenter 5 à 10 fois son poids de pâte, pas plus.
- * on utilise le levain en proportion de 10 à 30% de la pâte totale. Généralement : 300 g par kg de farine.
- * avec 1 kg de farine, on obtient 1, 4 kg de pain.
- * pour 1 kg de farine, il faut 20 g de sel et 850 à 900 g d'eau.

Si on transpose ces proportions à la ferme de La Prise, où chaque semaine, la mère de Maria devait cuire environ 25 kg de pain, on peut en déduire que le levain rafraîchi au cours de la semaine devait peser au final 5,5 kg, que la quantité de farine approchait les 18 kg et que l'eau représentait environ 16 litres, salée à raison de 360 g en tout.

Essayez donc de brasser dans une cuve, plié en deux, près de 40 kg de pâte, puis de l'étirer par petites quantités, pendant une demi-heure! (voir photo p 432). Cet effort physique très pénible était réalisé par la femme.

Photos illustrant la préparation d'un levain natureld'après <http://www.cfaitmaison.com/levain>

Le levain source ou levain chef, à gauche dans le bocal au couvercle rouge pèse toujours 50 g au minimum.



Pour rafraîchir un levain chef, il faut le doubler à chaque fois, en ajoutant dans le bocal, le contenu du bol du même volume initial : 25 g farine + 25 g eau.



Le levain « de première » pèse alors 100g. On le laisse fermenter pendant 4 heures environ, jusqu'à ce qu'il mousse.



C'est à ce moment là que sur les 100g de levain rafraîchi, on en prélève la ½ que l'on verse dans le verre mesureur, pot du futur pain. Donc, il reste dans le bocal à pois rouges, 50 g de levain-chef.



Un 2^{ème} rafraîchi est effectué : + 25 g de farine et + 25 g d'eau ce qui fait 100 g dans le verre mesureur. On attend à nouveau 4 h. Le levain a grimpé et ressemble à du chocolat clair. On dit qu'il est actif (aspect bombé).



Encore un 3^{ème} rafraîchi. Le verre contiendra 150 g de levain qu'on laisse fermenter pendant 2 à 4 h. Celui-ci devient de plus en plus bulleux et ressemble à une mousse de chocolat clair. Il est prêt à être mélangé au mélange d'eau salée et de farine.

Précautions à prendre pour que le levain réussisse :

Le levain est une matière vivante très sensible à l'environnement. Aussi, bien nettoyer, rincer à l'eau chaude et sécher le bocal en évitant toute trace de savon ou nettoyant. Le levain se développe aux environs de 26°, ce qui explique pourquoi les pétrins étaient situés près des cheminées. Tiédir l'eau autant que nécessaire, sans qu'elle ne dépasse les 30°.

Précautions à prendre pour ne pas le perdre :

Il peut arriver que malgré les précautions, le levain meure, par contamination de mauvaises bactéries. Autrefois, avant l'apparition du frigo et du congélateur, pour éviter de le perdre, il convenait d'en garder une partie que l'on mettait au frais dans un cellier ou toute autre pièce à température inférieure à 8°, dans un bocal en verre dont le couvercle rabattu sans être fermé était recouvert d'un linge propre. Ainsi, le levain était stoppé dans sa fermentation. Il suffisait au moment de le réutiliser de lui ajouter pendant quelques jours une même quantité d'eau tiède et de farine pour le rafraîchir jusqu'à ce qu'il mousse bien.

22 –LA FABRICATION DU PAIN AU LEVAIN NATURELAvec l'aide de : <http://www.cantalpassion.com/>

Proportions pour 25 kg de pain ou 8 à 9 grosses miches de 3 kg ou 15 miches d' 1,7 kg (la taille actuelle) :

- 6 à 7 kg de levain mis de côté dans la maie en bois préalablement mouillée 24 à 48h avant
- 18 litres d'eau tiède
- 20 kg de farine de blé partiellement blutée T 55 par ex - (ou 2/3 blé et 1/3 de seigle), biologique
- 6 à 7 grosses poignées de gros sel

Les principales étapes sont les suivantes :

1. Préparation d'un levain actif
2. Pétrissage de la pâte
3. Façonnage et mise en panières des pâtons
4. Fermentation
5. Cuisson

1. PREPARATION DU LEVAIN

Voir le paragraphe précédent N° 21.

2. LE PETRISSAGE. Il consiste à mélanger les ingrédients puis à malaxer le tout pour obtenir une pâte homogène. Le but du pétrissage est de structurer la pâte : orientation entrecroisée des protéines de gluten, bonne incorporation de l'eau et de l'air dans la masse afin de rendre le gluten élastique pour empêcher le gaz carbonique de s'échapper pendant la fermentation. Le gonflement de la pâte en dépend.

Sur les 6 à 7 kg de levain préparé dans la maie, la mère de Maria en prélevait d'abord 500 g environ, afin de le mettre de côté pour la semaine suivante.*

Puis, elle versait dans la maie les 16 litres d'eau préalablement tiédie, les 6 à 7 poignées de gros sel et y mélangeait 5, 5 kg de levain jusqu'à ce qu'il soit bien dilué.

Ensuite, elle ajoutait la farine par *grosses quantités au départ, puis plus petites à la fin*, tout en **mélangeant à la main y compris l'avant-bras, jusqu'à obtenir la consistance voulue, assez ferme, sans jamais ajouter d'eau supplémentaire pour ramollir la pâte, ce qui aurait compromis la levée.** Vers 1900, cette opération était manuelle. Aujourd'hui, on utilise des pétrins mécaniques.

Puis, elle la **pétrissait par petites quantités qu'elle déposait d'un côté à l'autre de la maie.** Ce pétrissage durait une demi-heure. **Il était suffisant lorsque la pâte devenue élastique ne collait plus aux doigts.** C'était le moment le plus pénible mais il était déterminant pour la réussite du pain.



Photo exceptionnelle. [Merci à Slyfamily.free.fr/Soustras/Soustras.htm](http://Merci%20%C3%A0%20Slyfamily.free.fr/Soustras/Soustras.htm)

Ainsi travaillait la mère de Maria Gérard, une fois par semaine.

Le pétrissage de la pâte à pain revenait à la femme. Elle devait malaxer à la main et étirer une grande quantité de pâte élastique et ferme, ce qui réclame un grand effort physique, majoré par la position penchée. Observez la couleur et les méandres de la pâte.

La maie avec son épais couvercle est identique à celle de La Prise. Placée à gauche de la cheminée, elle servait de banc une fois fermée.

* **Rappel :** **Pour rafraîchir le levain**, la mère de Maria en remplaçait tous les 3 jours à peine la moitié, par la même quantité d'eau et de farine, en conservant la consistance initiale. Il suffisait ensuite de le laisser à bonne température selon la saison (entre 8° et 25°), dans un pot en grès couvert mais non hermétiquement fermé. Si elle trouvait que le levain ne gonflait pas assez, elle l'approchait de la cheminée. Pour favoriser la reprise, certains ajoutaient du sucre : 4 à 5 cuillers à soupe pour 20 kg de farine, car la levure se nourrit de sucre.

3. FAÇONNAGE ET MISE EN PANIERE DE LA PATE

Quand le pétrissage était terminé, Marie Gérard, née Barbier, la mère de Maria, préparait alors sur une table les neuf grosses corbeilles rondes et les torchons placés au fond qu'elle enfarinait. Puis, elle déposait sur le torchon de chaque corbeille, la portion de pâte ou pâton correspondant à une miche, repliait le torchon pour la recouvrir et la protéger du milieu ambiant.

4. LA FERMENTATION

Il ne restait plus qu'à laisser lever les pâtons dans un endroit chauffé à presque 20°, pendant 4 à 5 heures. La durée de la levée pouvait varier suivant la qualité du levain, le travail de la pâte et les conditions atmosphériques (température, courant d'air, humidité...). Evidemment, c'était près de la cheminée que la levée de la pâte à pain avait lieu le plus souvent.

5. LA CUISSON DU PAIN DANS LES FERMES EN 1900

Les pâtes n'étaient enfournées qu'après avoir levé au maximum. Il fallait d'abord regrouper les corbeilles panetières à côté du four qui était situé dans la remise, toujours couvertes de leur torchon (dans la plupart des fermes, le four était dans la cour). Les boules de pâte étaient découvertes au dernier moment et incisées à l'aide d'une lame tranchante avant la mise au four. Ce procédé facilitait l'expansion des gaz en début de cuisson et augmentait le volume. Généralement, le four avait été chauffé au préalable par le mari ou un grand fils. La sole du four devait avoir été chauffée à blanc par des cendres qui avaient été déplacées pour que la chaleur soit bien répartie. Les cendres étaient raclées au dernier moment et tombaient dans un bac prévu à l'avant du four. Celui qui en était responsable glissait une pelle en bois à long manche sous les boules préalablement soulevées délicatement de la toile enfarinée et les enfournait immédiatement. Le fond du four était d'abord garni et la pelle devait être retirée d'un coup sec. Dès la dernière tourte entrée, la porte du four était fermée. Au bout d'une demi-heure, il fallait l'ouvrir une seule

fois pour déplacer les pains avec le racloir, parce qu'ils avaient absorbé la chaleur de la sole à l'endroit où ils avaient été placés. Le pain était sorti au bout d' 1 H 45 – 2 heures après l'enfournement.

Maria m'a dit que sa mère profitait du temps de la levée des pâtes dans les corbeilles pour préparer des tartes, ou des choux farcis, ou des pâtés de pommes de terre et même des volailles à rôtir. Ces autres préparations étaient enfournées 30 min après le pain, sur l'avant de la sole, lors de l'unique ouverture du four, destinée à changer les pains de place. En principe, tout était cuit à la sortie des pains.

23 – LA CONSERVATION DU PAIN AU LEVAIN

Le pain au levain peut être enroulé dans un torchon, mis dans un placard ou dans un endroit frais. Vers 1900, dans les fermes, la température moyenne des salles communes chauffées par la cheminée était plutôt fraîche (vers 15/16°). Le pain disposé le plus souvent sur la planche à pain suspendue au plafond ou accrochée à un mur, s'y conservait bien. A La Prise cependant, le pain était stocké dans la maie et dans les tiroirs de la table.

Photos illustrant la fabrication du pain au levain

Extraits de plusieurs sites



Quand on pétrit à plusieurs, le travail est moins fatigant. Pétrir, c'est étirer puis plier la pâte en essayant de l'aérer et rendre le

gluten plus élastique. Puis appuyer avec le poing et recommencer avant de bouler ou façonner les pâtons, jusqu'à ce que la pâte soit ferme et

élastique. Tourner la boule de 45° entre les étapes pour favoriser la multiplication des réseaux de gluten dans la pâte.



Les grandes corbeilles ou pannetons ou « paillassous » dans lesquels les futurs pains de 6 livres (3 kg) doublent de volume avant la mise au four. En principe, on les recouvrait d'un linge et on les plaçait au chaud, hors des courants d'air.
<http://www.fourdenuits.fr>

Quand la pâte est prête et bien gonflée, fariner la pelle et le dessus de la tourte puis la renverser sur la pelle. On peut aussi poser la pelle sur le dessus du panneton, retourner l'ensemble avec précaution et retirer le panneton

Ensuite, on cisaille rapidement le dessus de la pâte pour favoriser le gonflement. En boulangerie, cela s'appelle « le grignage ». Il est très important d'ajouter dans le four un récipient plein d'eau, pour « faire la buée » afin de bien dorer le pain.

Le « défournage » est le moment le plus attendu. C'est un instant magique, sinon c'est le drame. Mais nos ancêtres paysans avaient l'œil et le nez. Rares étaient les fournées mal réussies. Le plus souvent quand la pâte avait du mal à monter, cela était dû au temps climatique. La qualité du pain avait un rôle social.



Cuisson terminée – Le défournage est possible : le moment tant attendu

III - ALLUMAGE DU FOUR A PAIN DANS LES FERMES VERS 1900

31- Témoignage d'hier - <http://www.fourdenuits.fr/histoire/> (village de Nuits en Auvergne)

« Pour allumer le four (du village de Nuits en Auvergne) il fallait du petit bois ou fagots puis ensuite du plus gros, afin de chauffer la pierre (ou la brique) jusqu'à ce qu'elle devienne blanche. Ensuite la braise était retirée et seulement là, à ce moment, après avoir vérifié la bonne température, la pâte qui avait jusqu'à présent levé dans les paillassous (corbeilles rondes de paille tressée) était délicatement posée sur la pierre chaude. La porte refermée, on pouvait quelques instants plus tard humer une odeur inoubliable qui filtrait d'entre les pierres. Enfin une fois la cuisson terminée, les tourtes étaient sorties encore brûlantes du four à l'aide de la pelle à pain et chaque famille emportait alors son pain.

Dans les campagnes, on se sert encore de bois pour chauffer le four à pain. Pour savoir si celui-ci a atteint une température suffisante, on passe sur la voûte intérieure un morceau de bois froid ; s'il s'enflamme immédiatement au contact de la pierre chaude, on peut introduire les pains. Il ne reste plus qu'à surveiller leur cuisson... »

32 - Témoignage d'un boulanger artisan d'aujourd'hui travaillant à l'ancienne

Le meilleur moyen de cuire le pain est bien entendu le four traditionnel. La première étape consiste à chauffer le four. On commence par mettre du petit bois pour démarrer le feu, quand le feu est bien pris, on ajoute du bois un peu plus gros, mais pas trop : il faut que le bois se transforme vite en braise. Lorsque le tas de braises est assez important, il faut l'étaler sur toute la profondeur du four. Il suffit ensuite de laisser les braises chauffer le four - en ajoutant du bois si besoin est - jusqu'à ce que la température soit bonne.



Pour avoir une idée de la chaleur, jetez un peu de farine : la couleur de celle-ci sera approximativement celle du pain. (on peut aussi mettre un morceau de papier, qui doit devenir doré).

Ensuite on retire les braises à l'aide d'un râble ou racle ou tire-braise pour ratisser les braises qu'on faisait tomber dans un seau ou bac à tiroir prévu sous le four. Puis on affina le nettoyage de la sole en utilisant une « dame noire » (sac de jute fixé au bout d'un bâton assez long pour aller au fond du four), ou écouvillon ou écové.



Le râble ou racle ou tire-braise



La « dame noire » ou écouvillon ou écové (genre de serpillère).



Le récipient d'eau évite au pain de trop se dessécher lors de la cuisson

Le pain ne se cuit pas à la flamme, c'est la pierre du four (qui est maintenant chaude) qui s'en charge.

Avant d'enfourner, il faut d'abord entailler le pain avec une lame de rasoir ou un couteau pour que le pain puisse gonfler pendant la cuisson. Si on oublie de le faire, le pain va tout de même gonfler, mais moins.

Pour éviter d'avoir une croûte trop dure et trop épaisse (provoqué par un dessèchement de la pâte), il est conseillé de mettre un récipient d'eau à l'intérieur : ainsi le pain est humidifié lors de la cuisson.

Il est déconseillé d'ouvrir les vingt à trente premières minutes : la croûte étant en train de se faire, il faut éviter de faire chuter la température... Il ne reste plus qu'à surveiller...

Tableau des temps de cuisson

Type de pain	Temps de cuisson	Température	
		Initiale	Finale
Pain complet	1h à 1h30	270°C	200°C
Pain bis	45 min à 1h	250°C	200°C
Petit pain	20 à 30 min	250°C	200°C

Le pain est cuit quand il donne un son creux lorsqu'il est frappé de l'index.



<http://perso.ens-lyon.fr/martin.bodin/blepain/cuisson.html>

En regardant le tableau des temps de cuisson, vous pourrez remarquer que pour le pain complet, la durée de cuisson est inférieure à celle précisée par Michel du Cantal qui fait l'objet du témoignage suivant. Cela dépend sans doute des ingrédients de la pâte, du pétrissage, du temps qu'il fait et de la chaleur du four. Il est évident qu'un four situé dans une pièce ne réagit pas comme un four situé à l'extérieur.

33 – Témoignage en 2010 de Michel du Cantal, qui fait son pain tous les mois été comme hiver

Michel habite une maison à la campagne. Il a restauré le vieux four à bois que l'on trouve dans la plupart des propriétés rurales. **Tous les mois, été comme hiver il fait son pain, comme le faisaient traditionnellement les campagnards.**



Dans la maïe ou repose le levain préparé quelques jours avant, Michel verse de l'eau tiède, quelques poignées de gros sel et mélange le tout. Ensuite il y incorpore la farine et le pétrissage durera environ 30 minutes.



Michel prépare ensuite les paillasons qu'il recouvre d'un linge, puis y dépose la pâte qu'il va laisser lever pendant 3 à 5 heures environ selon la température ambiante. Quand la pâte est à point, les paillasses seront apportées jusqu'au four.



Pendant la levée, Michel nettoie son four, avant de l'allumer et de le chauffer pour la journée du jour.



Pendant la levée de la pâte, Michel allume le four, 1 H ½ avant d'enfourner. Plusieurs fagots sont nécessaires pour le chauffer à point.



Le moment venu, les braises du foyer seront éliminées à l'aide d'un racle (ou râble).



Dans le foyer chauffé à blanc, Michel s'assure que la température est bonne. L'épi de blé fiché dans la pelle de bois doit ressortir avec une belle couleur dorée. C'est un des tests des vrais connaisseurs.



Une douzaine de tourtes sont déposées dans le four et surveillées jusqu'à la cuisson parfaite. Celle-ci durera deux heures. Avec le pain cuiront également tartes, choux farcis et autres spécialités locales.

Les tourtes fraîchement cuites sont brossées pour enlever le surcroît de farine. Elles sont ensuite portées à la maison où elles refroidiront sur le râtelier à tourtes ou planche à pain suspendue ici au plafond.

<http://www.cantalpassion.com/pain.htm>

NB – EVOLUTION DE LA CONSOMMATION DE PAIN AU COURS DU XX^e SIECLE

Année	Consommation en grammes de pain par habitant
1900	900
1920	630
1950	325
1960	265
1970	200
1980	175
Depuis 1990	160

34 – TEMOIGNAGE D'HENRI PITAUD (agriculteur vendéen 1899/1991)

« Pour la cuisson, toute la maisonnée était sur le pied de guerre pour cet évènement, du grand-père pour sa connaissance des pratiques liées au chauffage du four, aux petits-enfants charmés par l'odeur dégagée de la cuisson à laquelle on ajoutait parfois les fours de fête (notamment pour la fête patronale) la cuisson de tartes ou brioches faites maison.

Je me souviens de l'agitation qui régnait à la maison lorsque mes parents faisaient le pain, deux fois par mois. Le soir, après la soupe, mon père vidait dans la maie un sac de farine. **Pendant une bonne heure, ma mère travaillait la pâte, la soulevant de ses bras nus et la jetant violemment.** Toute la nuit, la pâte gonflait.

Mon père levé une heure plus tôt que d'habitude, chauffait le four avant d'aller à sa journée. Armé d'une vieille fourche en fer à long manche, il enfournait dans le brasier des fagots d'épines, les poussant aux quatre angles du four pour que la chaleur y fût bien égale. Pendant ce temps, ma mère répartissait la pâte par petits paquets dans des bourriches de paille, confectionnées durant l'hiver, qu'elle plaçait dans le lit encore chaud et recouvrait de couvertures. Lorsque tous les fagots avaient brûlé, elle vérifiait que le four était bien chaud.

Avec une rabale, sorte de râteau fait d'un morceau de planche fixé au bout d'un long manche, **elle commençait à ratisser les braises, les repoussant contre les parois.** Ensuite, elle prenait les bourriches, les renversait d'un coup sec sur une grande pelle plate et saupoudrait la pâte d'une poignée de farine. Mon père, ruisselant de sueur, faisait glisser la pelle sur les briques brûlantes, la retirait d'un geste rapide jusqu'à ce que la dernière miche trouvât sa place face à l'entrée du four, que l'on fermait immédiatement d'une plaque de tôle. Mon père pouvait enfin partir aux champs. »

Jusqu'à la fin du 19^e siècle, le pain du paysan n'était pas blanc, à base de froment, mais de son et de seigle donnant une teinte noirâtre à la mie. Le pain était souvent consommé rassis, sec, du fait que les fournées avaient souvent lieu deux fois par mois, plus ou moins selon l'importance et l'aisance des familles : la douceur du pain sorti tout juste du four était réservé aux grands visiteurs ou à des circonstances exceptionnelles : visite des propriétaires aux fermiers, mariage... »

Souvenirs d'Henri Pitaud dans son livre « Le pain de la Terre », publié en 1982. (agriculteur vendéen, journaliste et syndicaliste).

35 – TEMOIGNAGE DE PATRICK BOURDON, NÉ EN 1969 : « Quand mes parents faisaient le pain »



Préparation de l'allumage du four.



L'enfournement par le père en 1943



Les tourtes à la sortie du four

Four du hameau de Fraissinet, commune d'Auriac-l'Église dans le Cantal

Autrefois chaque village, parfois même chaque maison, avait son four à pain. Nous avons le nôtre qui ne sert plus depuis quelques années. Cependant, je me souviens encore du temps où mes parents faisaient notre pain.

La veille au soir maman mettait la farine dans la grande maie. Elle pétrissait un peu de pâte avec un peu de farine, de l'eau tiède et le levain qu'elle avait conservé depuis la journée précédente. Puis, elle couvrait le pétrin jusqu'au lendemain. Dès le matin, maman se transformait en boulangère, et les bras nus, les cheveux et les vêtements couverts de farine, elle « rebrassait » la pâte. Elle ajoutait ainsi au levain de la veille de l'eau, du sel et toute la farine de blé et de seigle qu'elle avait préparée.

Lorsque la pâte était à point, maman la divisait en petites tourtes qu'elle déposait dans les paillasons enfarinés. Puis, elle plaçait les panetons dans un endroit assez chaud et les couvrait d'un linge.

Pendant ce temps, papa chauffait le four. Les genêts secs, le bois mort, les genévriers, les buissons flambaient à l'intérieur du four pendant deux ou trois heures produisant une bonne chaleur. Lorsque le four était assez chaud et les tourtes levées à point, papa se préparait à enfourner. Vite il faisait tomber les braises avec une raclette, puis il balayait soigneusement le four avec une perche et un chiffon humide. Maman portait les tourtes, les renversait sur la pelle à long manche et papa les déposait à la place voulue dans le four. Ensuite, on y rentrait les tartes, les pâtés aux pommes et les brioches à cornes appelées « cornards ».

Lorsque la porte du four était fermée, les pains et la pâtisserie se doraient et cela sentait bon partout. Et le soir, nous nous régaliions.

Patrick Boudon (10 ans en 1969) Publié dans la revue des élèves de l'école publique d'Auriac-l'Église <http://www.cezalliersienne.asso.fr/>

Quelques variantes

Exemple dans le Tarn

« La pâte reposait et gonflait toute la nuit, et le lendemain n'était pas de trop pour chauffer le four du hameau, former les miches, les cuire à point, les défourner et les stocker dans une petite pièce. Les premiers jours, ce pain de campagne était délicieux, surtout le "croustillet", sorte de flûte confectionnée avec le reste de la pâte. Mais après !

Lorsque le pain avait trop séché, on le coupait en tranches épaisses, nommée « trenchoirs », qui servaient d'assiettes ou de supports aux viandes en sauce. A la fin du repas, soit on les mangeait, soit on les donnait aux pauvres, soit on les jetait aux chiens avec les restes ».

Par ailleurs, il m'a été rapporté que dans certains villages, pour apprécier la chaleur du four, la femme avançait son bras dans le four pour en apprécier le brûlant. Si elle pouvait résister à la chaleur, le temps de réciter un « Ave » ou de dire trois « Que les âmes des fidèles défunts » (des prières), le four était prêt pour la cuisson.

[natifs50-graulhet](http://natifs50-graulhet.com)



Une fournée de pains paysans cuits, encore au four. Ici, une variante d'utilisation du four. Des cendres ont été regroupées à l'avant du four et non enlevées, sans doute pour maintenir davantage de chaleur, au bas de la porte, dans un climat plutôt rude.

natifs50-graulhet.wifeo.com