



## Pains bien-être

*Cécile DECAUX*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Pains bien-être** Cécile DECAUX

 [Download Pains bien-être ...pdf](#)

 [Read Online Pains bien-être ...pdf](#)

# **Pains bien-être**

*Cécile DECAUX*

**Pains bien-être** Cécile DECAUX

96 pages

Extrait

LE PAIN

un aliment essentiel

Le pain est un mélange d'eau, de sel, de farine, de levure ou de levain. Quoi de plus simple ? Quoi de plus sain ?

° Le retour des farines complètes °

Bien que, depuis le début du XIX<sup>e</sup> siècle, sa consommation quotidienne diminue en France, le pain n'en reste pas moins un aliment incontournable puisque 98 % des Français en consomment régulièrement, dont 83 % tous les jours. Si, autrefois, le pain blanc, à la farine très raffinée, était un mets de luxe par opposition au pain des pauvres, à la mie foncée, aujourd'hui, on observe un renversement de tendance : les pains complets, aux céréales diverses, sont nettement plus chers que la traditionnelle baguette à la mie bien blanche !

° Des glucides complexes qui manquent à l'appel °

On constate de nos jours une diminution regrettable de la consommation de glucides complexes dont le pain fait partie s'il n'est pas constitué seulement de farine blanche. Alors que notre alimentation devrait se composer à 50 % de glucides complexes, la part des protéines (viande, oeufs, poisson), des lipides (matières grasses) et des sucres simples (sucreries, produits très raffinés...) est en augmentation, ce qui se traduit par une diminution des glucides complexes, puisque la ration alimentaire globale reste à peu près stable. On peut facilement établir un lien entre cette désaffection et l'accroissement des problèmes de poids. Les effets pervers de l'absence de féculents dans l'alimentation sont les grignotages et les fringales. Certains régimes à la mode préconisent la suppression des glucides, ce qui est un non-sens nutritionnel puisque nous sommes omnivores et devons donc manger de tout pour être en bonne santé. Les personnes qui ont appliqué scrupuleusement ce type de régime ont, certes, perdu beaucoup de poids dans un premier temps, mais en ont vite repris au moins autant. En effet, privé de glucides complexes, l'organisme développe des stratégies pour s'en procurer et apparaissent alors des compulsions alimentaires. La consommation régulière d'aliments à base de glucides complexes - pains aux farines complètes, riz complet, pâtes complètes, quinoa, légumes secs - est donc indispensable.

° Des pains avec ou sans gluten °

Les recettes de cet ouvrage vous permettront de découvrir les multiples atouts de la fabrication d'un pain maison, comme la possibilité de diminuer la quantité de sel ou de choisir le type et la qualité de la farine. Vous pourrez aussi faire du pain sans gluten. En effet, de plus en plus de personnes souffrent aujourd'hui de symptômes qui disparaissent ou s'atténuent lorsqu'elles décident de supprimer le gluten de leur alimentation. Mais attention, ne supprimez le gluten que si vous en avez un bénéfice réel, car les céréales panifiables (qui contiennent donc du gluten) ont un intérêt nutritionnel indiscutable. Vous pouvez toutefois tester les pains sans gluten pour découvrir de nouvelles textures et saveurs.

Vous allez découvrir aussi le pain au levain naturel, précieux pour les personnes diabétiques ou celles qui ont facilement des fringales, car il est doté d'un index glycémique plus bas que celui du pain à la levure (cet index renseigne sur l'impact d'un aliment sur l'élévation du taux de sucre dans le sang). De plus, le levain naturel favorise l'assimilation des sels minéraux contenus dans les farines complètes.

Enfin, grâce à certains pains gourmands, vous allez pouvoir préparer des goûters sains et savoureux pour vos

enfants et éviter ainsi, ou du moins limiter, les gâteaux industriels. D'ailleurs, n'hésitez pas à faire participer les enfants à la réalisation de ces pains : ils seront fiers de manger à la récréation le goûter qu'ils auront fait eux-mêmes, ce qui compensera largement le fait de ne pas avoir le même biscuit que les autres-.

Dr Florence Solsona,  
médecin nutritionniste Présentation de l'éditeur

La pâte est pétrie à la main, au robot voire en machine à pain, puis façonnée à la main et cuite au four. Une fois les quelques principes de base maîtrisés, faire du pain devient facile, plaisant et gratifiant.

**Pains au levain naturel** : pain bis aux graines de courge, pavés à l'épeautre, petits pains aux noix et aux raisins, pains pita au seigle, pain intégral, pain de kamut aux fruits secs...**Pains santé à la levure** : petits pains au lait d'amande, brioches légères au son d'avoine, pain au curcuma et au paprika, pain de mie léger, pains polaires...**Pains sans gluten** : boule au quinoa, biscottes à la farine de teff, pain à la châtaigne, briochettes choco-raisins, pains plats au maïs et au pavot...Avec une *introduction* signée par le dr Florence Guillem-Solsona. Biographie de l'auteur

fait son pain chaque jour depuis plusieurs années. Enthousiaste et pédagogue, elle aime partager sa passion avec les autres. Elle anime un blog sur Internet([www.atelier-pain.com](http://www.atelier-pain.com)) et organise des cours et des ateliers à la carte pour apprendre à bien utiliser sa machine à pain, à confectionner pains ou brioches.

Download and Read Online Pains bien-être Cécile DECAUX #1379U6ET4MK

Lire Pains bien-être par Cécile DECAUX pour ebook en lignePains bien-être par Cécile DECAUX  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,  
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,  
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les  
livres Pains bien-être par Cécile DECAUX à lire en ligne. Online Pains bien-être par Cécile DECAUX ebook  
Téléchargement PDFPains bien-être par Cécile DECAUX DocPains bien-être par Cécile DECAUX  
MobipocketPains bien-être par Cécile DECAUX Epub  
**1379U6ET4MK1379U6ET4MK1379U6ET4MK**