



www.pains-tradition.com

Nos ateliers

France

Zone du Prieuré
F-54350 Mont-Saint-Martin

Tél.: +33 3 82 39 83 10
Fax: +33 3 82 39 32 92

Luxembourg

ZAE Robert Steichen
L-4940 HAUTCHARAGE/KAERJENG

Tél.: +352 26 50 60
Tél.: +352 26 650 555



l'Ardennais



la Baguette



l'Epeautre-courge bio



le Céréales bio



MEUNIERS ET BOULANGERS
de père en fils

depuis 1732



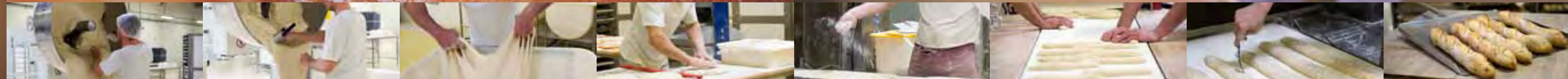
LE PAIN, UNE TRADITION.



Pour nous,
il n'est qu'un seul
pain possible:
le bon, le vrai,
l'authentique.

Le pain est le premier signe visible de la bonne table. S'il est bon et bien fait, on ne se posera pas de question sur la qualité des ingrédients et des plats qui vont suivre.

Pour nous, il n'est qu'un seul pain possible: le bon, le vrai, l'authentique. Celui qui est confectionné à l'ancienne et selon les règles de la fermentation naturelle. Il possède une vraie croûte croustillante et une mie grasse et généreuse, agréable à la mâche et dégageant des arômes et des goûts sans pareils.



Nous n'inventons
rien et faisons
le pain comme
nos anciens !

Nos pâtes sont bien hydratées car l'équilibre du pain repose sur le rapport eau-farine. Un pâte trop hydratée rend la croûte caoutchouteuse. Une pâte trop sèche donne un pain inachevé car la subtile harmonie entre l'eau, l'amidon et le gluten ne se réalise pas totalement.

Le goût...
c'est tout !

Nos pétrissages sont lents afin de ne pas blanchir la mie et de permettre la montée en puissance des arômes. Nos fermentations sont réalisées à température ambiante car c'est là que la magie du goût s'opère. Nous ne pratiquons aucune interruption ou report de fermentation et nos cycles sont lents et naturels. Nos levains sont doux et les dosages de levure sont jusqu'à 10 fois inférieurs à ce que pratique la boulangerie moderne. Notre seul compromis à la modernité est la précuisson suivie de la surgélation. Cette technique de travail nous permet de travailler sans stress en production car il n'y a aucune contrainte de temps ou d'organisation. C'est une production en « Slow Baking ».

Indice glycémique

L'indice glycémique est un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie (taux de glucose dans le sang) durant les deux heures suivant leur ingestion.

Les pains modernes ont des indices glycémiques allant de 70 à 90.

NOS PAINS	IG
Ardennais	39
Campagne	43
Epeautre-courge bio	43
Céréales bio	44
Baguette tradition	39

L'alimentation



La modernité et l'industrialisation ont déformé les aliments. Les œufs ou les viandes ne sont plus dans le bon rapport oméga 3- oméga 6. Les laits et fromages pasteurisés ont perdu leur âme. Les fruits et légumes sont déracinés et ne voient plus le soleil. Ainsi notre alimentation du 21^{ème} siècle est passée de vitale, c'est-à-dire pleine de vie, à stérile déséquilibrée et même carrément dangereuse pour la santé humaine.

Le pain ,autrefois considéré comme un sucre lent, est devenu un facteur de diabète car son index glycémique a considérablement augmenté. Cela est dû à l'accélération des process de fabrication, aux pâtes trop sèches, trop vite fermentées, trop automatisées, trop basculées entre le froid et le chaud. Bref, la même évolution que les œufs, les viandes, les fromages ou les légumes...

Pains & Tradition défend et se retrouve dans les valeurs du Slow Food, du Slow Baking, du Fair Trade, du Bio ou de l'intelligent nutrition (IN).