

## Dossier de presse juin 2018



« UNE BAGUETTE  
BIEN CUITE  
S'IL VOUS PLAÎT »

Faire apprécier le pain bien cuit, savoir parler de ses qualités digestives et gustatives est une action que les Moulins Bourgeois initie auprès de leurs clients boulangers. Au delà de la qualité de leurs farines, contribuer à la valorisation de l'offre de la boulangerie artisanale, est au cœur des engagements de cette entreprise régionale de meunerie, située en Ile de France.

L'action « Une baguette bien cuite s'il vous plaît », sera visible à partir du 1<sup>er</sup> septembre dans toutes les boulangeries artisanales clientes des Moulins Bourgeois qui le souhaiteront.

### Les raisons majeures d'une action au service du pain bien cuit

- **La consommation de pain baisse de manière tendancielle** (autour de 95 grammes par jour et par personne).
- **La baguette reste un produit central** : 10 milliards de baguettes sont consommées chaque année en France
- **La digestion est devenue un sujet dont on parle** : souvent des consommateurs parlent de ballonnements liés à leur alimentation ou bien sont tentés par des régimes « sans ». Il faut leur rappeler les vertus de la cuisson du pain. Isabelle Sylvestre, diététicienne-nutritionniste reconnue, a travaillé avec le moulin sur ce sujet. Issue d'une famille de restaurateurs, elle place le « mieux manger pour mieux vivre » au centre de son expertise.
- **La « culture du mou » tend à s'imposer** : les rayons de supermarchés envahis de pains de mie trop riches en matières grasses, la consommation de buns et autres hamburgers incitent trop souvent à ce qu'on demande aux boulangers une baguette « bien blanche » ou « pas trop cuite ».
- **La mise à disposition pour les artisans d'une argumentation construite** : il ne s'agit pas de dire aux boulangers de ne plus répondre à la demande des clients qui voudraient du pain peu cuit, mais de leur donner des arguments pour parler du pain comme eux-mêmes le plus souvent le préfèrent, c'est à dire bien cuit.

## Une baguette bien cuite est plus digeste

Le point de vue d'Isabelle Sylvestre, diététicienne nutritionniste :



- **La digestion commence au moment de la mastication** : Un pain cuit se mâche mieux et plus lentement. Les sucs contenus dans la salive agissent déjà sur la digestion.
- **Prendre le temps de manger c'est mieux pour sa santé** : La vitesse est l'ennemie d'une alimentation saine. Prendre le temps de mâcher commence par le pain et doit continuer pendant tout repas.
- **La sensation de se sentir plus léger** : les sensations de ballonnements et parfois le mal de ventre sont liés souvent au pain pas assez cuit. La bonne cuisson du pain favorise la dégradation de ses protéines végétales, notamment le gluten, ce qui favorise sa digestion.
- **Une question d'éducation** : pour bien se porter il faut manger de tout ! Pas « avaler » du « mou » dont souffre notamment l'alimentation des plus jeunes, mais aussi du bon et du sain à mordre et à croquer qui rend attentif à ce qu'on mange.
- **Un produit naturel et équilibré** : une baguette bien cuite et croustillante souligne le contraste avec les pains de mie industriels dopés aux matières grasses et aux additifs.

Pour en savoir plus : article d'Isabelle Sylvestre sur notre site : <http://www.moulins-bourgeois.com/unebaguettebiencuite/>

## Une baguette bien cuite a plus de goût

- **Richesse aromatique** : La cuisson du pain développe ses arômes, notamment par le brunissement de la croûte.
- **Croustillance** : La relation entre le croustillant de la croûte et une mie bien alvéolée est une caractéristique du pain français. Elle participe de son plaisir gustatif.
- **Conservation** : Une baguette bien cuite ne ramollit pas. Elle conserve sa structure et son goût intacts jusqu'au lendemain.

## Les secrets d'une baguette bien cuite

- **Une fermentation longue** : elle provoque la création de sucres simples qui favorise à la cuisson la belle prise de couleur d'une baguette. C'est ce qu'on appelle le « rougissement de la croûte ».
- **Un temps de cuisson précis** : le temps de cuisson idéal d'une baguette bien cuite peut varier selon son poids en pâte est de 23 minutes pour un poids en pâte de 350 à 400 grammes. Il y a bien sûr des variations selon les équipements de chaque artisan, mais c'est au moins 21 minutes.
- **Une température constante** : 270° pour une baguette de tradition française, 255° pour une baguette courante

## Un kit de communication de qualité et informatif qui s'inscrit dans la durée

### Affiches point de vente et chevalet de comptoir



### Des badges pour le personnel de vente :



### Un flyer d'information disponible pour les consommateurs :



**Des images disponibles pour la presse à télécharger sur la page [moulin-bourgeois/baguettebiencuite](#) + des informations complémentaires** (article d'Isabelle Sylvestre ; voir aussi son site [isabellesylvestre.com](#))

