



< retour

Boucherie

Petit(s) pain(s) individuel(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Pain

Poids moyen : 55g

Les petits pains individuels sont des portions de pain d'environ 55g, le poids peut varier selon les boulangeries. On peut également en trouver en grandes surfaces placés sous vide ou au rayon pâtisserie.

Il est préférable de ne pas consommer le pain immédiatement lorsqu'il sort du four car il se

digère plus difficilement. Il est préférable de ne tailler le pain qu'au moment de l'utiliser pour en retarder le dessèchement et lui conserver toute sa saveur.

VARIÉTÉS

Il en existe de différentes sortes : au pavot, au sésame, aux lardons, aux olives, aux noix, aux oignons, au fromage, etc.

Petit pain au pavot : Petit pain individuel qui contient des graines de pavot dans la pâte et/ou sur la croûte.

Petits pains Ciabatta : Le pain Ciabatta est un pain blanc italien que l'on trouve en grande ou petite taille.

COMMENT CHOISIR ?

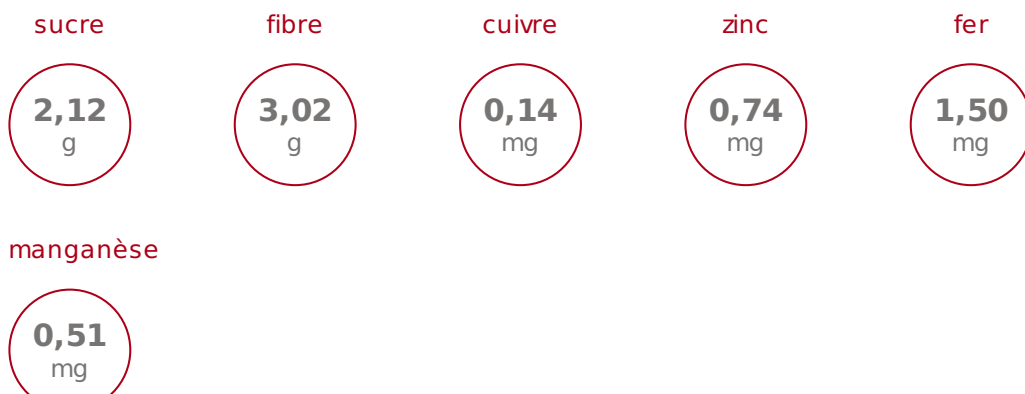
Quel pain acheter ? Il n'est pas facile de répondre à cette question qui varie selon le point de vue considéré, soit la saveur, l'utilisation ou la valeur nutritive. Un «bon» pain aura une croûte ferme, dorée, et plutôt épaisse, et une mie moelleuse.

QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation du pain est très variée. Il est présent sur la table de l'entrée au dessert, il constitue l'accompagnement de tous les repas. Indispensable aux sandwichs, canapés, toasts et croûtons, il est intégré à certaines soupes (soupe gratinée, gaspacho, soupe à l'ail), et est inséparable de la fondue savoyarde. Il est très populaire le matin, grillé ou non. On le cuisine en charlotte, en pudding (nommé pain perdu en Europe) quand il est rassis, on le déshydrate pour en faire des bis-cottes, de la panure et de la chapelure. On l'utilise dans les farces et les panades. Le grillage du pain fait diminuer la valeur nutritive, réduisant de 15 à 20% la teneur en thiamine, riboflavine et niacine. Plus le pain est grillé, plus la perte est élevée. Les petits pains sont parfaits pour faire des tartines ou des toasts mais également pour varier l'utilisation du pain pendant le repas suivant le type de plat.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

| | | | | |
|-------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|
| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
| 286 kcal | 9,33 g | 56,60 g | 1,47 g | 19,70 mg |
| calcium | sodium | acides gras saturés | cholestérol | phosphore |
| 52,40 mg | 681,00 mg | 0,16 g | 0,10 mg | 110,00 mg |



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Bruschetta aux légumes rôtis, mozzarella et pistou [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Mole poblano [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Sandwich au bacon, dinde et avocat [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Hot dog de chicago [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Tartines au haddock et graines de pavot [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16319>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16319>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bruschetta-aux-legumes-rotis-mozzarella-et-pistou>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/mole-poblano>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/sandwich-au-bacon-dinde-et-avocat>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/hot-dog-de-chicago>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tartines-au-haddock-et-graines-de-pavot>