

# Pourquoi le pain rassit-il ?



**Amidon** (glucides) 40%  
**Eau** 34%  
**Protéines** 8%  
**Lipides** 1%  
**Autres** (fibres, minéraux, vitamines...)

## UNE NOTION CLÉ

Le pain se compose à 40 % d'amidon.

## DEUX PHÉNOMÈNES

Pendant le rassissement, la structure physique de l'amidon se modifie. Ce premier phénomène, appelé **rétrogradation**, entraîne un durcissement de la mie.

Le second se manifeste par la **migration** de l'eau contenue dans la mie vers la croûte.

## DEUX RÉSULTATS

Si l'air est humide, l'eau ne s'évapore pas et la croûte devient molle.

Si l'air est sec, l'eau s'évapore et le pain devient rapidement dur.

## Le saviez-vous ?

Les « indésirables » qui peuvent se développer sur le pain sont majoritairement des moisissures.

Le pain rassis est différent du pain moisi !

Un pain rassis qui n'est pas moisi peut tout à fait être consommé.



Plaquette en téléchargement libre sur le site du Pôle Innovation INBP  
[www.inbpinnov.com](http://www.inbpinnov.com)

## UTILISATION DU PAIN RASSIS

# 4 recettes salées

pensées pour vous



## DONNEZ UNE SECONDE CHANCE À VOTRE PAIN DE LA VEILLE !

Trop mou, trop dur, votre pain montre des signes de rassissement. Pour autant, ne le gaspillez pas car il demeure consommable. Seules les moisissures doivent vous faire renoncer.

Ce livret vous invite à réaliser des recettes rapides, pratiques, économiques mais savoureuses. **Un vrai recyclage gourmand !**

Chapelure de pain blanc	100 g
Emmental râpé	300 g
Crème liquide	100 g

- Broyer le pain, au mixeur ou à la main, pour réaliser une chapelure.
- Former des cercles de chapelure d'environ 6 cm, sur du papier cuisson, et recouvrir d'emmental râpé.
- Verser un peu de crème liquide sur chaque «chips».
- Cuire au four, thermostat 7, 12 minutes environ.



## Chips au fromage

Huile d'olive	150 g
Ail frais haché	150 g
Baguette	½
Persil frais haché	25 g

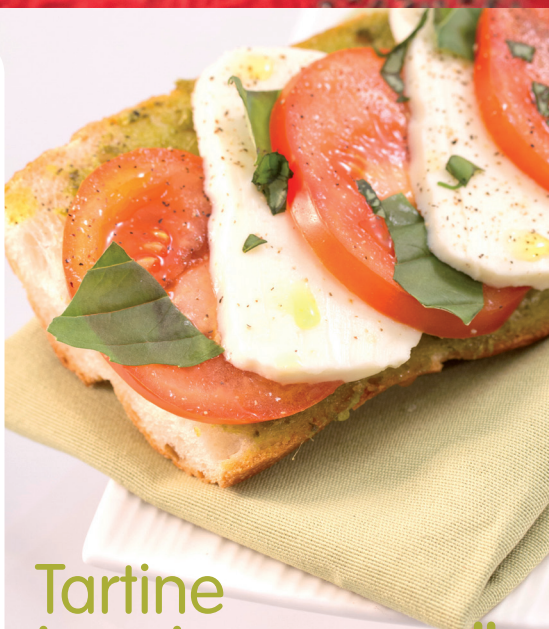
- Chauffer l'huile et l'ail dans une poêle, à feu modéré.
- Découper la demi-baguette en cubes de 1 cm de côté.
- Mettre les cubes de pain dans la poêle. Les laisser absorber une partie de l'huile aromatisée et les parsemer de persil.
- Remuer et réserver les croûtons sur papier absorbant.



## Croûtons ail et persil

Baguette	½
Pesto basilic	160 g
Tomates fraîches	320 g
Mozzarella	150 g
Basilic frais	30 g
Huile d'olive	50 g

- Couper la demi-baguette dans la longueur.
- Étaler le pesto sur le pain.
- Disposer en alternance les tranches de mozzarella et les rondelles de tomate.
- Parsemer de basilic ciselé et verser un filet d'huile d'olive.
- Réchauffer au four, thermostat 7, 8 minutes environ.



## Tartine tomate, mozzarella et basilic

Huile d'olive	40 g
Ail frais haché	20 g
Oignons frais hachés	50 g
Eau	100 g
Epinards surgelés	300 g
Carottes râpées	150 g
Crème liquide	60 g
Sauce béchamel	320 g
Pain de mie	6 tranches
Emmental râpé	100 g

- Faire revenir dans l'huile, l'ail et l'oignon et déglacer avec l'eau.
- Ajouter les épinards et les carottes. Laisser réduire 7 à 8 minutes puis ajouter la crème liquide.
- Étaler la béchamel sur chaque tranche de pain.
- Disposer les légumes sur la moitié des tranches et les recouvrir des tranches restantes.
- Étaler de la béchamel sur le dessus des croques puis déposer de l'emmental et des carottes râpés.
- Réchauffer au four, thermostat 7, 10 minutes environ.



## Croque épinard et carotte