

# Pourquoi y a-t-il des trous dans le pain ?

C'est vrai, à l'intérieur du pain, la mie est toujours pleine de trous ! Voici une manipulation pour comprendre comment ils se forment...

**Il te faut :** • de la levure de boulanger • un verre • du sucre • de l'eau chaude



**1** Remplis le verre avec de l'eau chaude, jusqu'à la moitié.



**2** Ajoute une cuillerée à café de sucre, puis mélange.



**3** Ajoute une cuillerée à café de levure et mélange à nouveau.



**Maintenant, il n'y a plus qu'à attendre quelques minutes...**

**Regarde ! Au bout de 20 minutes, le verre s'est rempli de mousse.**

La mousse gonfle doucement. C'est la levure qui fait plein de petites bulles !



## QUE S'EST-IL PASSÉ ?

• La levure est une sorte de petit champignon. Grâce à l'eau et à la chaleur, la levure se développe et se nourrit du sucre. Et quand elle digère le sucre, elle fabrique du gaz : du dioxyde de carbone. C'est ce gaz qui s'échappe et qui forme **cette mousse**.



## LE SECRET DU PAIN

• Dans la pâte à pain, la levure se nourrit d'une sorte de sucre à l'intérieur de la farine : l'amidon. La levure libère alors du gaz qui fait des bulles dans la pâte. Quand le pain est cuit, les bulles forment **les trous dans la mie**.

**Et si tu faisais du pain pour voir la levure travailler ?**

# Faire du pain, c'est facile !



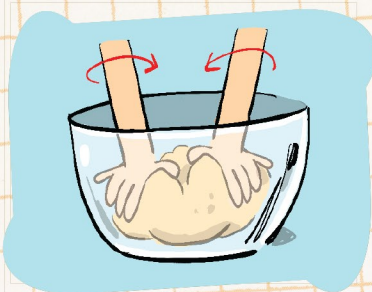
## La recette du pain

**Il te faut (pour un pain de 500 grammes):**

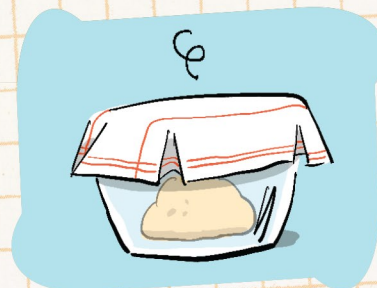
- 300 g de farine • du sel • un verre d'eau (125 ml) • de la levure boulangère



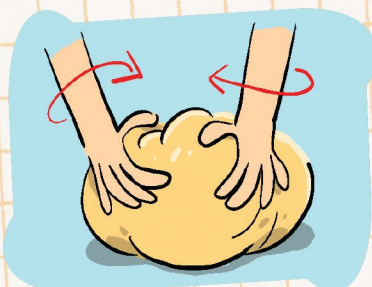
**1** Mélange la levure avec l'eau. Verse la farine dans un saladier. Ajoute une grosse pincée de sel, puis l'eau et la levure.



**2** Quand la pâte commence à se former, malaxe-la avec les mains. Si la pâte colle trop, ajoute un peu de farine.



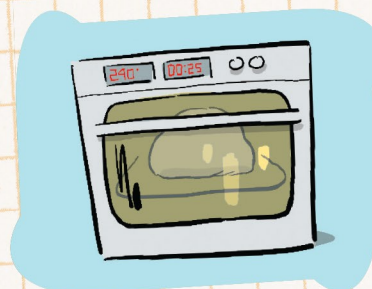
**3** Dès que la pâte est bien compacte, laisse-la reposer une heure, en plaçant un torchon sur le saladier.



**4** Quand la boule de pâte a bien gonflé, pétris-la à nouveau. Puis donne-lui la forme que tu veux pour ton pain.



**5** Saupoudre de farine la plaque du four. Installe la pâte sur la plaque. Laisse-la reposer encore pendant une heure.



**6** Préchauffe ton four à 240 degrés. Quand la pâte a levé, cuis-la au four 20 à 25 minutes à 240 degrés.

**Réalise ton pain avec l'aide d'un adulte.  
Attention au four, ça brûle !**

