

## PAIN DE SEIGLE VALAISAN AOC

*Emery Isabel & Girard Florence*

**Mots clefs** : pain de seigle, seigle, label AOC, Valais

Le pain de seigle est commercialisé partout en Suisse : dans les boulangeries, dans les grandes surfaces et même dans certaines épiceries. Pourtant, il s'agit d'une spécialité et d'une coutume historique propre au canton du Valais.

Producteurs, meuniers et boulangers valaisans ont voulu revaloriser la filière du seigle dans le canton, c'est pourquoi ils se sont battus conjointement pour l'obtention de l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC).

Ce pain représente leur patrimoine, leur principal atout de différenciation grâce à ses caractéristiques spécifiques et ses étapes de fabrication bien particulières...



### Consommations typiques



Assiette valaisanne

Souvent proposé lors d'apéritifs, le pain de seigle est servi avec de la viande séchée et des petits cornichons, mais s'accompagne également de sérac ou de rebibes (fromage d'alpage vieilli, coupé au rabot).

On le consomme également avec les assiettes valaisannes, dans les restaurants et dans certaines réceptions.

En automne, il est fréquent de le retrouver en accompagnement de la brisolée (plat à base de châtaignes grillées au feu de bois).

Les amateurs de pain de seigle l'apprécient encore en tartines pour commencer la journée.

### Historique

Des textes écrits par nos ancêtres révèlent l'importance du pain de seigle dans l'alimentation quotidienne des Valaisans. En effet, étant donné les conditions climatiques extrêmes et les altitudes élevées de certaines vallées reculées, le seigle est devenu primordial : il est la seule céréale à pouvoir s'adapter et tolérer de telles exigences, car il est résistant à la sécheresse et au gel.

De plus, les fours ménagers n'existant pas à l'époque, le pain se préparait de manière collective au four banal qui était chauffé uniquement deux à trois fois par an. De ce fait, l'utilité de la fabrication d'un pain de garde était indispensable.

Le pain de seigle étant préparé à base de levain, il peut ainsi se conserver plus longtemps. En effet, l'acidité apportée par le levain freine la rétrogradation de l'amidon.

Au fil du temps, le développement des autres céréales a valu au pain de seigle le symbole du « pain du pauvre » : l'intérêt des consommateurs pour les nouveaux goûts augmentant, les cultures de seigle ont fortement diminué.

L'obtention de la reconnaissance de l'AOC a permis de faire renaître et d'accroître à nouveau cette filière artisanale.

Caractéristiques typiques

Le pain de seigle valaisan actuel présente un aspect identique à celui fabriqué à l'époque, et ses qualités organoleptiques n'ont pas changé.

Tous les pains de seigle valaisans AOC se ressemblent (étant donné les caractéristiques typiques à respecter)<sup>1</sup>, mais chacun a un goût différent. En effet, le cahier des charges<sup>1</sup> laisse à chaque professionnel la liberté d'exprimer son savoir-faire : la nature et la main de l'homme donnent au produit un goût typé et des saveurs de terroirs uniques.

En revanche, pour obtenir le label AOC, toutes les étapes de la production du pain de seigle doivent se dérouler dans le canton du Valais : la culture des céréales, la fabrication de farine, la panification ainsi que la cuisson.



Forme : ronde  
fond plat

Couleur : gris-brun

Aspect : craquelé

Odeur : acidulée

Saveur spécifique : légèrement acidulée (due au levain)

Poids : 500 g ou 1 kg

Matières premières :

- farine de seigle (90% minimum)
- farine de froment
- levure
- sel
- eau

Céréales :

- produites dans le respect de l'environnement (normes extenso ou biologiques)
- cultivées exclusivement en Valais
- moulues par des meuniers valaisans

Processus de fabrication :

- défini dans le cahier des charges
- utilisation d'un levain à longue fermentation

Cuisson : - le pain de seigle doit être cuit dans un four à sole, ce qui exclut les fours traditionnels

Aujourd'hui encore, cet aliment est occasionnellement préparé au four banal de certains villages afin de conserver les traditions et de permettre aux touristes de découvrir ces coutumes valaisannes.

Il existe du pain de seigle aux noix, mais ce type-là ne peut pas porter le label officiel AOC car la production de noix valaisannes n'est pas suffisante.



Four banal de Grimetz

<sup>1</sup> Office fédéral de l'agriculture. (2002). *Cahier des charges du Pain de seigle valaisan*. Berne : OFAG

### Production du seigle

Un producteur de l'association « Pain de seigle valaisan AOC », Stéphane Pillet, décrit le cycle de production de cette céréale :



Epis de seigle à la mi juin

Le seigle, également appelé « blé d'hiver », se sème en automne, avant la mi-octobre.

La récolte des pommes de terre ayant servi de labour, le champ ameubli est prêt pour l'ensemencement du froment, qui précède la culture du seigle dans les cycles annuels de production. En effet, le seigle possède la spécificité de se cultiver dans des régions aux climats rigoureux ne nécessitant pas un sol riche.

A quelques centimètres sous terre, le grain germe dès que la quantité d'eau absorbée lui permet de déchirer son enveloppe protectrice.

Il passe l'hiver à l'état de plantule.

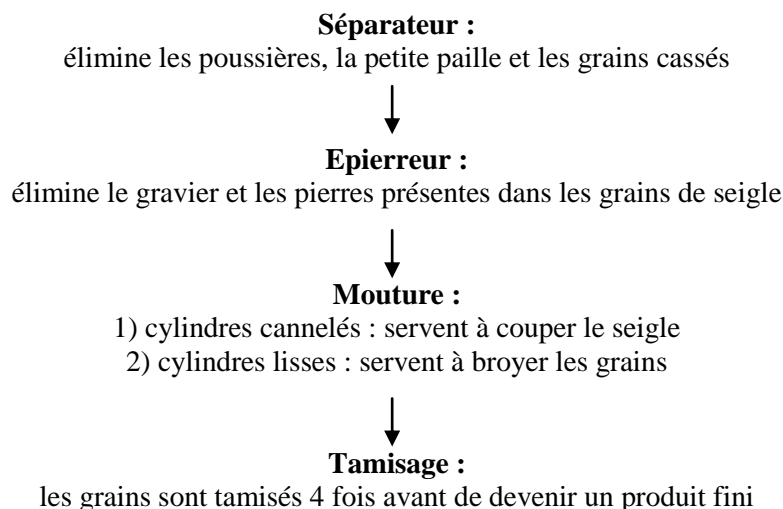
Ce n'est qu'au printemps que la croissance reprend.

Normalement, la récolte a lieu en août ; toutefois, en raison des fortes chaleurs de ces dernières années, elle est souvent déjà terminée fin juillet.

Stéphane Pillet explique qu'il n'utilise ni pesticide ni fongicide pour la culture du seigle, mais uniquement un engrais naturel au printemps. Il respecte ainsi les consignes exigées par le cahier des charges.

### Fabrication de la farine : les meuniers

Les meuniers représentent le lien entre les producteurs et les boulangers : ils transforment le grain en farine.

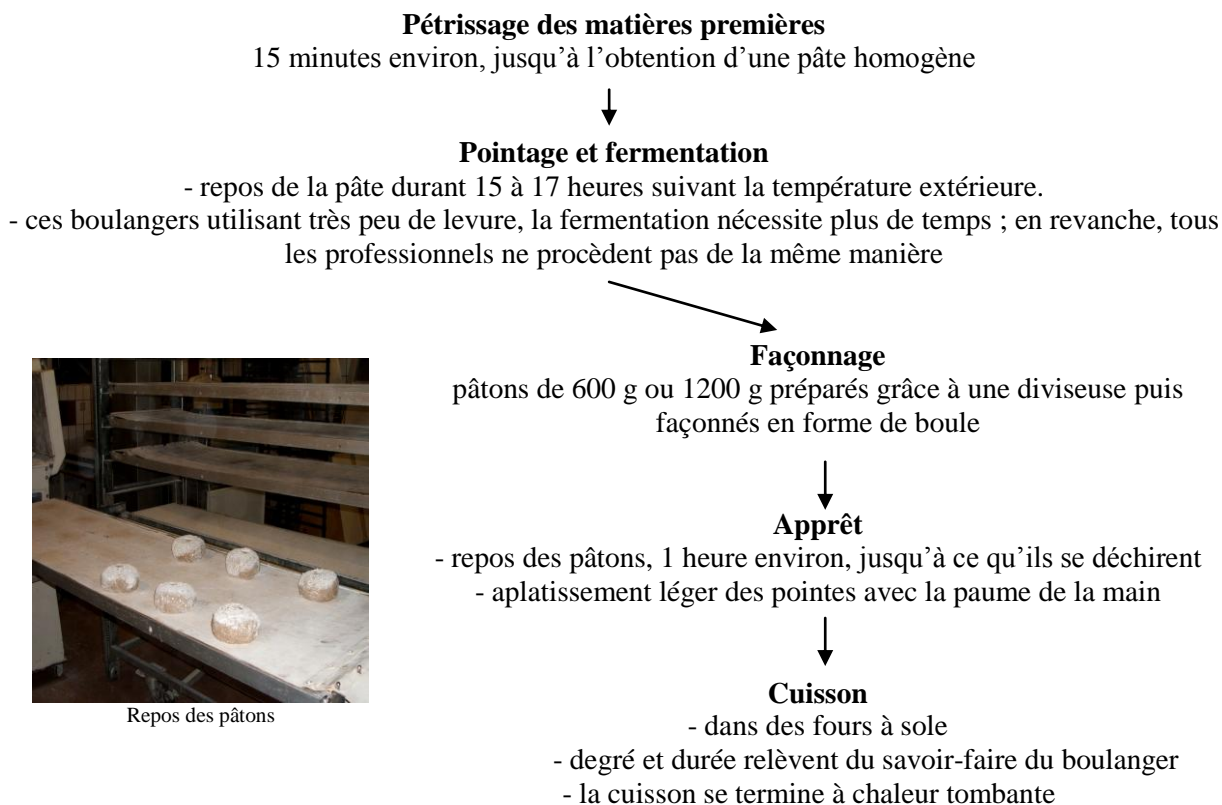


Il existe deux sortes de farines propices à la fabrication du pain de seigle AOC :

- 1) farine 100% seigle
- 2) farine de seigle avec 10% de froment

**Etapes de panification : les boulangers**

Albert Salamin et Olivier Cachat, deux boulangers exerçant au Val d'Anniviers, décrivent le déroulement de la panification :



L'un des boulangers du laboratoire (lieu de production du pain) de la boulangerie Salamin, explique que la cuisson dure environ 1 heure pour les pains de 500 g et 1h30 pour ceux de 1 kg. La température du four est de 150°C afin que la cuisson soit homogène et n'assèche pas la pâte.

63 boulangers sont certifiés pour la fabrication du pain de seigle AOC Valais.

**Propriétés technologiques**

La farine de seigle présente des différences essentielles avec les autres pains lors de la formation de la pâte et dans les réactions à la cuisson.<sup>2</sup>

**1) Formation de la pâte**

Pour la farine de froment, ce sont les gliadines et gluténines (protéines formant le gluten) qui participent à la formation de la pâte.

Pour la farine de seigle, ce sont les mucines (glycoprotéines) et l'amidon qui participent à la formation de la pâte : le seigle contient lui aussi des gliadines et gluténines mais les mucines absorbent beaucoup plus d'eau que les protéines et l'amidon, ce qui explique la plus longue conservation des pains de seigle.

<sup>2</sup> Richemont. (1998). La valeur boulangère de la farine de seigle. *Connaissances professionnelles et des marchandises, bulletin professionnel*, 3, 46

## 2) Réaction à la cuisson

L'amidon de froment gélatinise à 60°C-85°C.

L'amidon de seigle gélatinisant plus tôt (55°C-70°C), les amylases (permettant la dégradation de l'amidon) agissent plus longtemps. Si beaucoup d'amidon est dégradé par les amylases, la part capable de gélatiniser sera moindre : la mie ne se formera que partiellement, ce qui la rendra humide et collante. La croûte, quant à elle, se détachera facilement. La propriété de gélatinisation durant la cuisson est donc essentielle pour obtenir un pain de seigle de qualité.

Comme l'acide, le sel et la température règlent l'activité des amylases, la pâte du pain de seigle exige une acidification spécifique pour obtenir une valeur boulangère optimale, d'où l'emploi d'un levain de pâte acidifiant.

Les connaissances professionnelles et l'expérience du boulanger sont d'une importance primordiale pour l'obtention d'un bon pain de seigle.

- 1) La qualité de la farine et de la levure, qui sont les matières premières, représente un atout considérable.
- 2) Le pétrissage et la durée de fermentation comptent beaucoup pour la texture finale et pour le développement des arômes du pain de seigle.
- 3) La température de la pâte et de la cuisson, ainsi que l'humidité de l'air et la hauteur barométrique jouent un rôle déterminant : ces variables permettent la dilatation des alvéoles de CO<sub>2</sub> et donc le développement de la pâte et de la mie. Le brunissement graduel confère à la croûte sa saveur aromatique.

## Test du produit final<sup>3</sup>

Pour obtenir ou conserver le label AOC, le produit doit respecter les exigences du cahier des charges. Des contrôles concernant les conditions de production, de transformation et d'élaboration sont exécutés à l'improviste par un organisme neutre et indépendant (organisme intercantonal de certification OIC).

Ces inspections sont effectuées à plusieurs niveaux :

- chez les producteurs afin de vérifier les conditions de production de la céréale.
- chez les boulangers afin de contrôler le processus de fabrication du pain.
- en dégustation afin de vérifier le goût typique du produit.
- de la comptabilité afin de s'assurer de la bonne gestion des entreprises.

Les critères de taxation du produit final concernent :

- la forme et l'aspect
- la couleur
- la texture
- le goût et l'arôme



## Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)

Le tableau comparatif ci-dessous contient uniquement les valeurs nutritionnelles des pains de seigle vendus dans les grandes surfaces. En effet, les emballages des boulangeries ne spécifient ni les composants ni les quantités de nutriments.

<sup>3</sup> Office fédéral de l'agriculture. (2002). Cahier des charges du Pain de seigle valaisan . *Registre des appellations d'origine et des indications géographiques.*

Lieu d'achat	Composition	Protéines	Glucides	Lipides	Fibres	Prix
Table de composition nutritionnelle suisse, Société Suisse de Nutrition (SSN), pain de seigle	-	7,5 g	48,5 g	1,1 g	3,8 g	-
Table de composition nutritionnelle suisse, Société Suisse de Nutrition (SSN), pain de seigle valaisan	-	6,5 g	42,7 g	1,1 g	6,6 g	-
Pain de seigle Migros	Farine de seigle (65%), farine de froment, eau, levain déshydraté, sel de cuisine, levure, cumin, farine de malt d'orge	8 g	50 g	1,5 g	ns	2.- les 500 g
Pain de seigle bio emballé, Coop	Farine de seigle (51%), eau, levain, farine de froment, sel, levure	7 g	41 g	1 g	9 g	2.80 les 500 g
Pain de seigle égrugé Bio, emballé, en tranches, Coop	Céréales (grains de seigle, seigle égrugé, froment égrugé), eau, levain, son de froment, sel marin, farine de malt	6 g	35 g	1,5 g	8 g	3.50 les 500 g
Pain de seigle emballé, en tranches, Coop	Farine de seigle (39%), farine de froment, eau, levain, levure, sel, acidifiant (E270), agent de traitement de la farine (E300)	8 g	48 g	1 g	ns	2.40 les 350 g
Pain de seigle emballé, en tranches, Bjorg	Farine complète de seigle (56%), eau, sel marin, levure	4,5 g	36,7 g	1,3 g	9,1 g	4.30 les 500 g
Pain de seigle bio Natur Plus, Manor	Eau, seigle égrugé, farine de seigle égrugé, graines de seigle, levain naturel, sel marin, levure	5,6 g	38,1 g	1,1 g	ns	4.05 les 500 g

ns = non spécifié

Peu de différences notoires sont visibles dans le tableau comparatif ci-dessus : les étiquetages nutritionnels des pains de seigle proposés sur le marché renseignent uniquement sur les macronutriments (protéines, glucides, lipides) et les pains de seigle AOC vendus dans les boulangeries du canton du Valais n'ont pas d'étiquetage spécifique.

En revanche, les matières premières utilisées pour la fabrication sont connues et c'est précisément à ce niveau que des différences apparaissent : le pain de seigle labellisé comporte au minimum 90% de seigle (pour un maximum de 10% de froment) alors que les pains de seigle vendus en magasins n'en contiennent en moyenne que 40 à 60%. Ils devraient malgré tout comporter au minimum 50% de farine de seigle sur la quantité de farine totale car ils sont désignés par cette céréale.<sup>4</sup>

La farine de seigle étant plus riche en fer et en acide folique que la farine de froment<sup>5</sup>, le pain de seigle AOC en contient également une quantité plus importante. En ce qui concerne les fibres, les valeurs seront plus élevées lorsque de la farine complète ou des céréales égrugées sont utilisées. Le seigle en contient néanmoins naturellement plus.

<sup>4</sup> ODAIOUs, chap.3, art.16, al.2a

<sup>5</sup> Table de composition nutritionnelle suisse. (2004). Société Suisse de Nutrition (SSN), p.44

### Avantages du produit

- Bonne conservation (grâce au levain)
- Rassasiant, car il contient beaucoup de fibres
- Riche en vitamines B (dont acide folique), provenant des céréales complètes
- Riche en fer
- Accroît la motricité intestinale en raison de sa forte teneur en fibres

### Inconvénients

- Possède une composante acide
- Relativement dur : peut poser des problèmes aux personnes âgées, aux personnes à dentition fragile
- Peut provoquer des flatulences chez les personnes sensibles ou peu habituées à consommer des denrées riches en fibres

### Remarques

Le pain de seigle offre des valeurs d'index glycémique basses (50) : de ce fait, les personnes diabétiques doivent rester vigilantes lorsqu'elles en consomment, afin de prévenir une hypoglycémie. En effet, ce produit induit une élévation modérée de la glycémie ce qui provoquera également une insulïnémie moins élevée.

### Conclusion

Le pain de seigle AOC maintient la culture du seigle en Valais et permet aux voyageurs et aux touristes de découvrir une spécialité bien typique de la région.

Les membres de l'Association du pain de seigle valaisan AOC aimeraient actuellement développer des ventes à l'extérieur du canton afin d'améliorer l'image du produit. Une étude scientifique sensorielle a ainsi été mise en œuvre à la Haute Ecole valaisanne pour observer comment les pains réagissent aux systèmes de conservation et aux transports. En effet, il serait judicieux d'exporter du pain de seigle AOC dans les autres cantons suisses, pour autant que le produit ne soit pas dénaturé. Le maintien de son authenticité et de sa qualité reste la priorité.

### Références

#### Brochures complètes

- Nos espèces de céréales. (1998). *Information suisse sur le pain (ISP)*.
- Du blé au pain. (1999). *Information suisse sur le pain (ISP)*.

#### Article de revue

- Centre professionnel Richemont. (1998). La valeur boulangère de la farine de seigle. *Connaissances professionnelles et des marchandises*, 3, 46

#### Liens internet

- AOC, IGP. (2007, 31 avril). Pain de seigle valaisan. *Les produits AOC*. [ Page Web].  
Accès : <http://www.aoc-igp.ch/2005/produits.php?prod=11&l=fr>

- Chambre valaisanne d'agriculture. (2007, 31 avril). La production de seigle en Valais. *Agrivalais*. [Page Web].  
Accès : <http://www.agrivalais.ch/fr/agriculturevs/seigle.asp>
- Office fédérale de l'agriculture. (2007, 31 avril). Cahier des charges du Pain de seigle valaisan. *Registre des appellations d'origine et des indications géographiques*. [Page Web].  
Accès : <http://www.paindeseiglevalaisan.ch/fr/index.htm>
- Office fédérale de l'agriculture. (2007, 31 avril). Cahier des charges du Pain de seigle valaisan. *Confédération Suisse*. [Page Web].  
Accès : <http://www.blw.admin.ch/themen/00013/00085/00094/00153/index.html?lang=fr>
- Pays romand, pays gourmand. (2007, 6 mai). Pain de seigle valaisan AOC. *Pays romand, pays gourmand*. [Page Web].  
Accès :  
<http://www.pays-gourmand.ch/modules/catalog/detail.asp?ID=1843&pageNo=1&View=phare>

### Emission télévisuelle

- Pays Romand, pays gourmand (Réal.). (2007, 30 mai). *La bouche pleine : le pain de seigle*. TVRL (télé région lausannoise).

**Nous remercions Stéphane Pillet (producteur de seigle valaisan), Christian Jaques (responsable du centre professionnel Richemont) et Albert Salamin (boulangier valaisan reconnu pour son pain de seigle AOC). Ces professionnels ont accepté de nous consacrer du temps pour répondre à nos interrogations et nous ont accueillies chaleureusement. Leurs explications nous ont permis de découvrir concrètement toutes les étapes de production du pain de seigle valaisan AOC.**