



Le CO de Bagnes-Vollèges à la découverte des pains suisses

MOTS-CLÉS: SEMAINE DU GOÛT • ÉCONOMIE FAMILIALE

Pour sa 19^e édition, la «Semaine du goût 2019» avait pour thème *les pains suisses*. Ses objectifs¹ concordant avec ceux de l'éducation nutritionnelle du PER, l'animation Economie familiale s'est associée à Promotion Santé Valais pour proposer des pistes d'activités aux classes de toute la scolarité obligatoire.

DES FARINES ET DES MOULINS – ACTIVITÉ DU CYCLE 3²

De la farine, de l'eau, du sel, de la levure ou du levain suffisent pour faire du pain. Mais comment distinguer un pain artisanal? Offrant un cadre propice à cette réflexion, la Semaine du goût a permis de découvrir tout un patrimoine culinaire en s'intéressant au chemin «Du grain au pain». Voici comment les élèves de 11CO du Cycle d'Orientation de Bagnes-Vollèges ont vécu cette expérience sur le terrain.

ETAPE 1: CONFECTION DE LA PÂTE – À L'ÉCOLE

A travers la réalisation de pains aux saveurs et goûts différents, nous découvrons le pouvoir de la levure ainsi que la différence entre la levure et le levain, tout en choisissant parmi une multitude de farines: multicéréales, bise, complète, de maïs, de seigle, etc. Chacun y va de sa propre création.

La fabrication de la pâte n'est que la première étape de ce long travail. Quel plaisir de la pétrir pour qu'elle devienne lisse et souple! Il faut maintenant la laisser lever.

Malheureusement, le cours arrive à son terme, impossible de réaliser les pains cette fois-ci. Au congélateur, glissée dans un sachet hermétiquement fermé, la pâte patientera jusqu'à la veille du cours suivant.

ETAPE 2: FAÇONNAGE ET CUISSON DU PAIN – AU FOUR BANAL³

Nous voici en route pour Sarreyer, village accroché sur le coteau de la rive droite de la vallée de Bagnes. Jean-Marc Masson nous accueille au four banal du village où nous finaliserons les pains.

Dégelées, les pâtes sont encore malaxées et surtout façonnées pour leur donner la forme désirée. Ovale, rond, allongé, chaque pâton prend la forme souhaitée avant d'être enfourné.

Pendant que Jean-Marc veille sur les pains, les élèves en profitent pour parcourir le chemin du pain – «Du grain au pain» – qui leur permet de se familiariser avec la tradition du pain des vallées valaisannes. Au sommet du village, près du torrent, se trouve le Moulin où Gaston Besse les attend pour une visite guidée.

Cela fait plus d'une heure que les élèves sont partis; il est temps de regagner le four banal pour découvrir le fruit de leur travail. Fiers du résultat et impatients de déguster ces pains, les élèves remercient Jean-Marc et Gaston qui ont réussi à transmettre à la génération actuelle le savoir des anciens.

La Semaine du goût, qui s'est déroulée du 12 au 22 septembre, était l'occasion d'emmener les élèves hors des murs de l'école pour découvrir notre patrimoine culinaire. N'hésitons pas



Les élèves découvrent le chemin du pain.

à leur proposer ce type d'expériences tout au long de l'année, aussi bien chez un artisan-boulangier, un agriculteur ou un meunier, afin de les sensibiliser à un savoir-faire présent dans nos régions.

Rachel Bircher May •

Notes

- ¹ Charte de la Semaine du goût sur www.gout.ch - <https://bit.ly/35f7JB9>
- ² Propositions d'activités pour le cycle 3 en lien avec la Semaine du goût sur le site de Promotion Santé Valais: <https://bit.ly/33e7epi>
- ³ <https://bit.ly/2ms17NY>

Références

Infos sur le four banal sur www.bagnes.ch
PDF: <https://bit.ly/2ONW2vA>
Le Chemin du pain sur <https://sarreyer.ch>

Recette sur:

www.resonances-vs.ch