

APPRENDRE EN S'AMUSANT !

Science edition



Les ingrédients pour élaborer un délicieux pain !

FARINE

Les différentes variétés de farine permettent de faire plusieurs sortes de pain. Le pain blanc nécessite de la farine blanche, tandis que le pain complet demande de la farine complète ou multi-céréales. Mais il en existe aussi de nombreuses autres à découvrir !

EAU

L'eau est importante pour apporter la bonne texture à la pâte : lisse et souple.

LEVURE

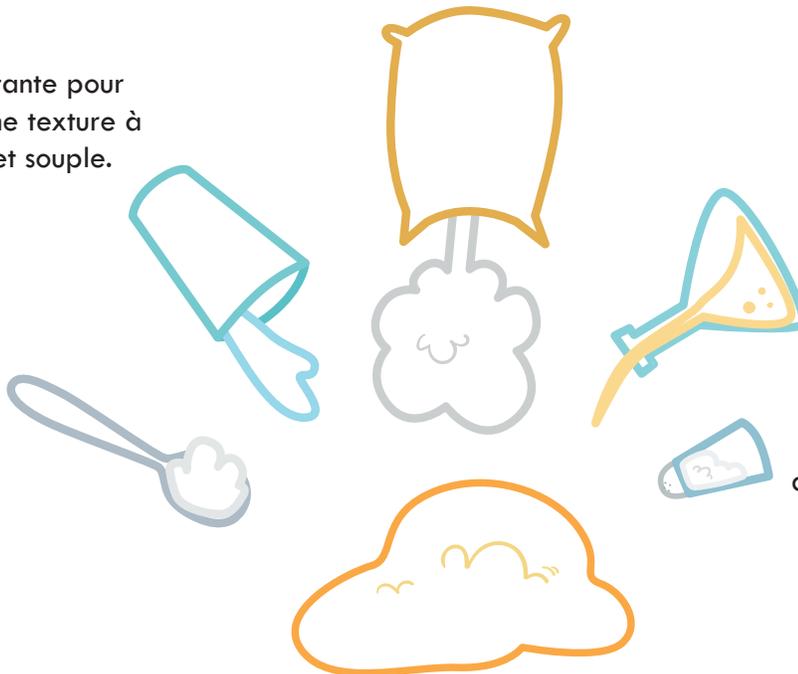
La levure est comme un insecte vivant presque invisible appelé micro-organisme. La levure contribue à la fermentation de la pâte, elle fait des bulles et la fait grandir !

SUCRE

Le sucre est un aliment important pour la levure

SEL

Le sel apporte du goût et de la robustesse à la pâte.

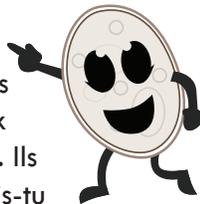


TEMPÉRATURE DE L'AIR

Pour que la pâte puisse lever, la température ne doit être ni trop chaude, ni trop froide. Les pâtes apprécient la température ambiante.

Aliments fermentés

Les aliments fermentés se créent lorsque les insectes presque invisibles (micro-organismes) se mélangent aux autres ingrédients dans la nourriture. Ils sont très bons pour ton estomac ! Sais-tu quels aliments ci-dessous sont fermentés ?



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Le pain | <input type="checkbox"/> La pâte à pizza |
| <input type="checkbox"/> Le yaourt | <input type="checkbox"/> Les saucisses |
| <input type="checkbox"/> Le fromage | <input type="checkbox"/> Les caramels |
| <input type="checkbox"/> La mousse au chocolat | |

Le savais-tu ?

- On peut savoir si un pain est cuit en fonction de la musique qu'il fait. Tapote le dessous du pain avec ton poing et s'il sonne creux, c'est qu'il est cuit !
- Il existe des pains qui ne contiennent pas de levure. On les appelle pains plats, comme les tortillas mexicaines ou les chapattis indiens.



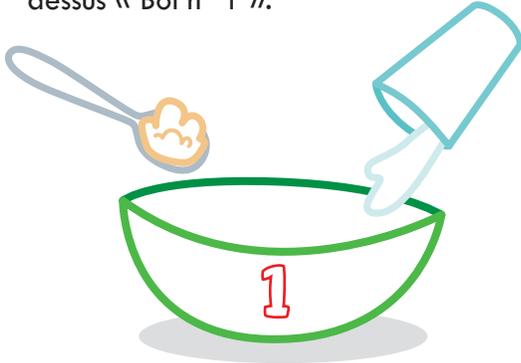
Solution : le pain, le yaourt, le fromage, la pâte à pizza



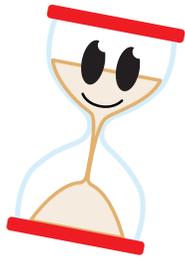
Expérimentation : la magie de la levure

Avec l'aide de tes parents, essaie cette expérience rigolote ! Nous recommandons cette activité aux enfants de 6 ans et plus.

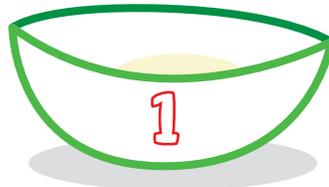
- 1** Prends deux bols. Dans le premier bol, mélange deux cuillères à café de levure chimique avec 220 g d'eau chaude. Inscris dessus « Bol n°1 ».



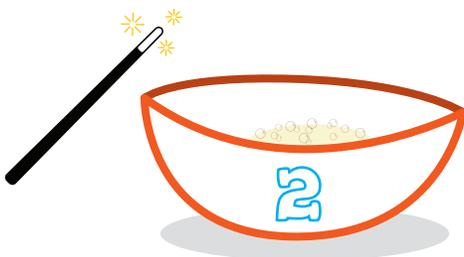
- 2** Dans le deuxième bol, mélange deux cuillères à café de levure chimique avec 220 g d'eau chaude et une cuillère à café de sucre. Inscris dessus « Bol n°2 ».



- 3** Laisse reposer les deux bols pendant 10 minutes.



- 4** Une fois les 10 minutes écoulées, regarde dans les deux bols. Qu'est-ce que tu vois ? As-tu remarqué qu'il y a des bulles dans un bol ? Ce bol contenait le sucre et la levure l'a grignoté, cela a créé la fermentation.



- 5** Ajoute progressivement 400 g de farine à la levure qui fait des bulles et mélange avec tes mains. Sens-tu la différence lorsque tu ajoutes plus de farine à la pâte ?

