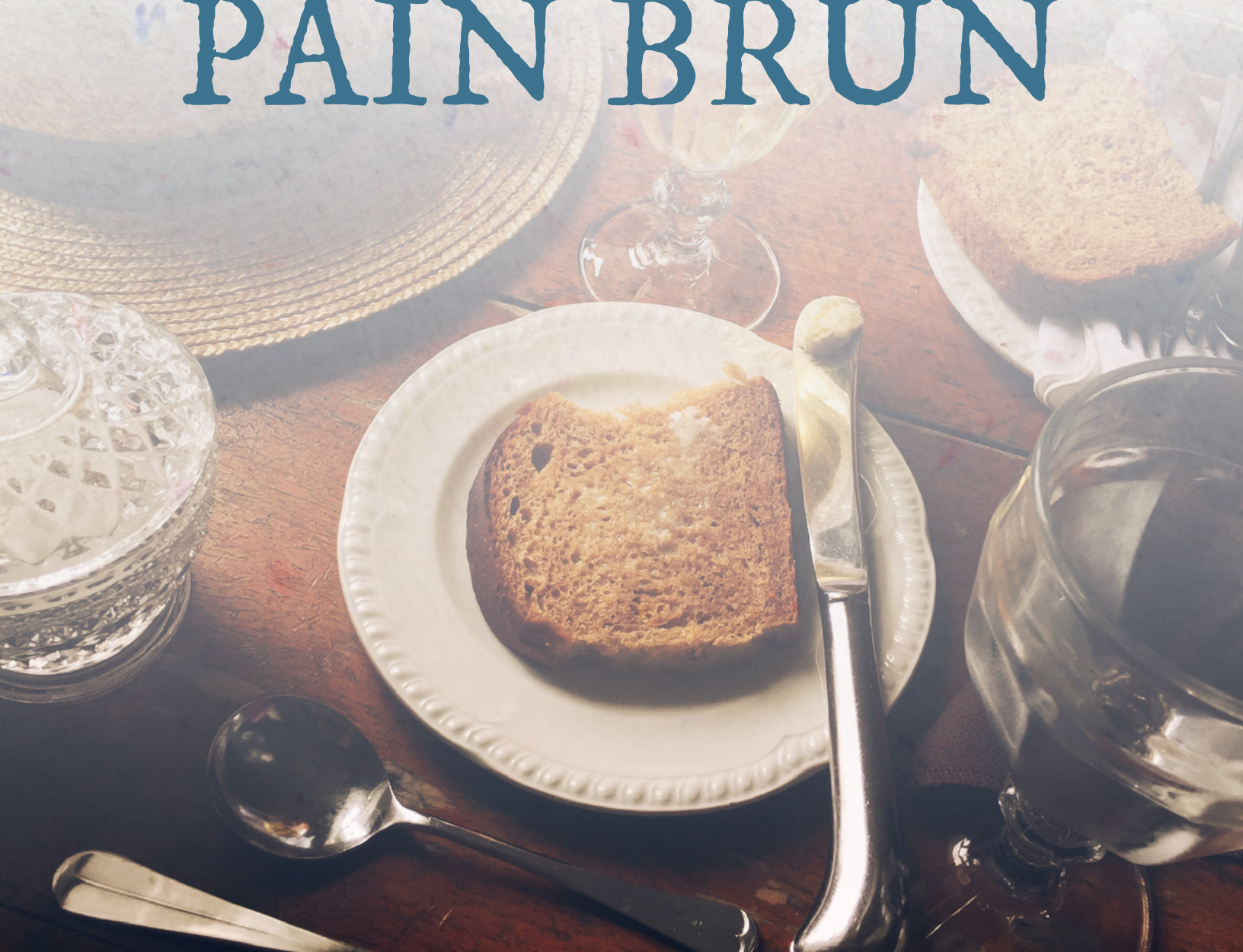


KINGS LANDING

LEÇON SUR LE PAIN BRUN



OBJECTIFS

- Apprenez une brève histoire de la fabrication du pain;
- Découvrez comment les villageois font du pain à Kings Landing et;
- Apprenez à faire du pain brun à la maison.

NIVEAUX

- Convient à la plupart des âges
- L'aide d'une personne plus âgée peut être nécessaire pour l'activité

MATERIALS NEEDED

- bol
- tasses et cuillères à mesurer
- couteau
- moules à pain
- l'eau
- l'avoine
- beurre
- mélasse
- levure sèche
- farine
- sel

UNE BRÈVE HISTOIRE DU PAIN

L'histoire de la fabrication du pain remonte aussi loin que l'humanité elle-même. Le pain était un aliment de base dans les anciennes civilisations agricoles du Moyen-Orient, d'Afrique du Nord, d'Europe, d'Asie centrale et de ce que l'on appelle aujourd'hui l'Amérique du Nord et du Sud. Les techniques de cuisson, les ingrédients de base, les saveurs et la forme du pain variaient selon les régions du monde.

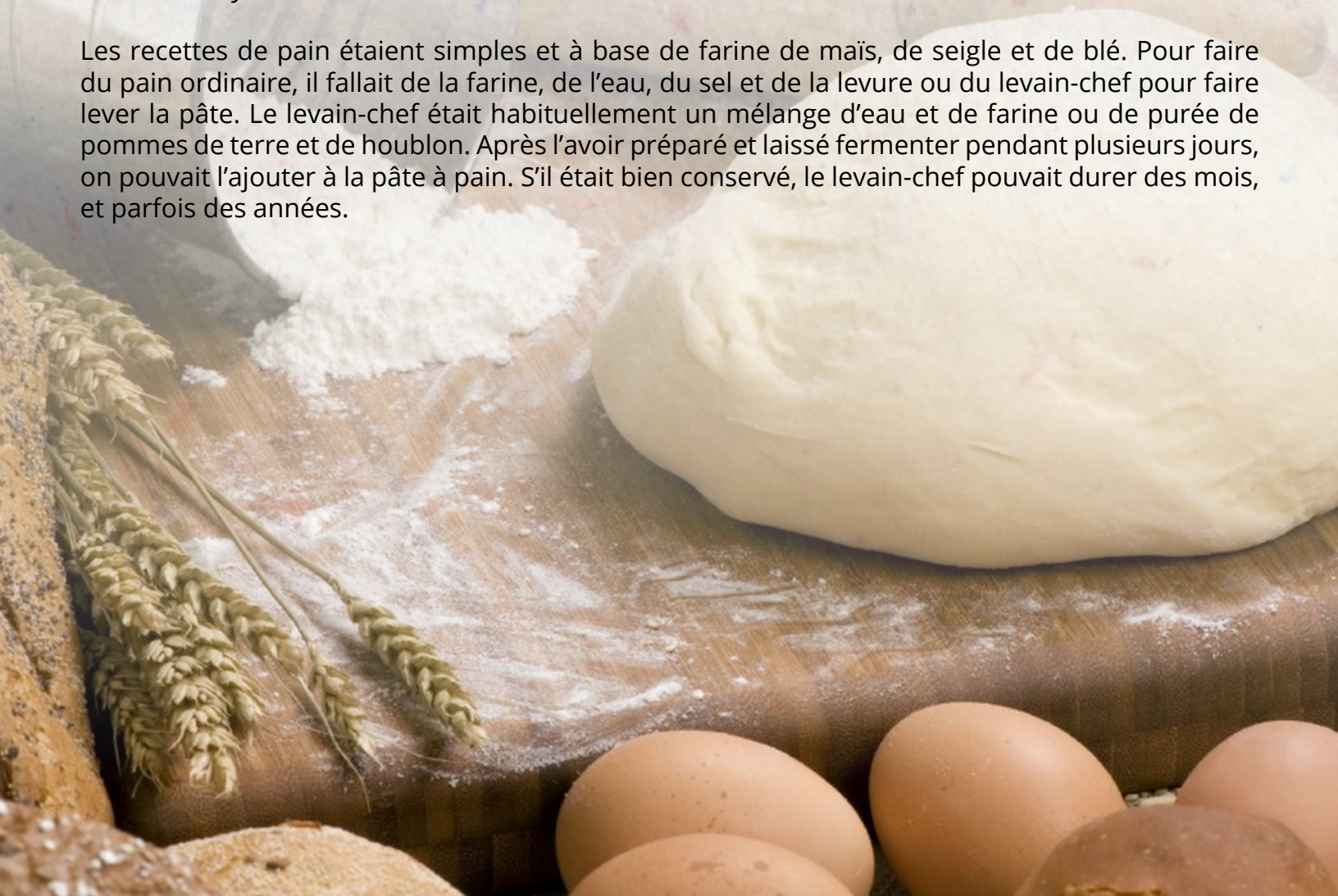
Dans cette leçon, nous verrons comment les colons fabriquaient le pain, comment le pain est fabriqué dans le village de Kings Landing et pourquoi le pain brun est spécial.

Exposition à Kings Landing « La vie à la ferme dans les débuts du Nouveau Brunswick : Pain »

Le pain était un aliment de base chez les colons. Si on ne savait pas faire du pain, on ne mangeait probablement pas à sa faim. On raconte que des familles de l'époque survivaient aux longs hivers en se nourrissant principalement de pain, qui était alors l'ingrédient de base de nombreuses recettes. Comme l'a écrit Lydia Child dans son livre intitulé *The Frugal Housewife*, publié en 1830, « avec les bons moyens, il n'y a aucune raison de perdre une seule miette de pain, même quand il fait très chaud [traduction] ».

Il y avait diverses façons de faire du pain. Les colons faisaient cuire du bannock sur une plaque ou une crêpière à côté du feu, et on pouvait faire cuire de grosses miches dans un four en pierre à l'extérieur. On faisait du pain dans une marmite dans le foyer ouvert ou dans un four intégré sur le côté du foyer.

Les recettes de pain étaient simples et à base de farine de maïs, de seigle et de blé. Pour faire du pain ordinaire, il fallait de la farine, de l'eau, du sel et de la levure ou du levain-chef pour faire lever la pâte. Le levain-chef était habituellement un mélange d'eau et de farine ou de purée de pommes de terre et de houblon. Après l'avoir préparé et laissé fermenter pendant plusieurs jours, on pouvait l'ajouter à la pâte à pain. S'il était bien conservé, le levain-chef pouvait durer des mois, et parfois des années.



FABRICATION DE PAIN À KINGS LANDING

La prochaine fois que vous visiterez Kings Landing, voyez si vous pouvez identifier comment chaque ménage prépare et cuisine sa nourriture. Certaines maisons peuvent avoir plusieurs fours. Regardez autour de vous et demandez-vous :

- Le ménage prépare-t-il et cuisine-t-il à feu ouvert?
- Utilisent-ils un four mural?
- Utilisent-ils un poêle en fonte?

Chaque mode de cuisson et de pâtisserie a des aspects positifs et négatifs. Un poêle en fonte permet de conserver facilement la chaleur, mais il prend beaucoup de place dans la cuisine. Un foyer ouvert chauffe toute la pièce rapidement, mais cela peut être dangereux avec la flamme nue.

Quelle serait votre façon préférée de faire du pain si vous viviez dans l'une des maisons de Kings Landing?

Lors de votre prochaine visite, discutez avec les habitants des maisons pour voir quelles informations ils ont à partager sur leurs fours et comment ils font leur pain.



FEU OUVERT



FOUR MURAL



POÊLE EN FONTE

POURQUOI LE PAIN BRUN EST-IL SPÉCIAL?

Un élément de menu préféré au restaurant King's Head Inn est le pain brun. Servi chaud avec du beurre fondant, c'est un plat classique que les clients apprécient avec leurs repas. Ils peuvent également acheter des miches de pain brun au Axe & Plough Café.

Qu'est-ce qui rend le pain brun si spécial ?

Le pain brun contient les mêmes ingrédients que tout autre type de pain : farine, eau, levure et sel. Pour le pain brun fabriqué à Kings Landing, et comme pour de nombreuses recettes de pain brun, l'ingrédient spécial est la mélasse. Cet ingrédient est particulièrement populaire dans les Maritimes et dans le nord-est des États-Unis.

La mélasse est une substance épaisse et brune qui est fabriquée à la suite du processus de fabrication du sucre. Il peut être utilisé comme arôme ajouté dans diverses recettes d'aliments et de boissons. Dans les recettes de pain, il ajoute une saveur sucrée unique et rend la couleur brune, d'où vient le nom de pain brun.

Consultez la page suivante pour la recette pour faire une miche de pain brun à la maison!

Le saviez-vous? En Angleterre en 1307, deux guildes se forment pour les fabricants de pain : une pour ceux qui font du pain blanc et une pour ceux qui font du pain brun. Une guilde est un groupe de personnes qui font le même travail ou créent la même chose et qui ont du pouvoir dans leur communauté. Les deux guildes ont été réunies par la reine Elizabeth I en 1569 sous « The Worshipful Company of Bakers ». Boulangers, unissez-vous!



RECETTE DE PAIN BRUN

Ingrédients

- 2 1/3 tasses d'eau tiède
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de beurre non salé
- 1/3 tasse mélasse non soufrée
- 5 c. à thé de levure sèche active
- 5 à 6 tasses de farine
- 2 c. à thé de sel de mer

Instructions

1. Dans un grand bol, dissoudre la levure dans de l'eau tiède, puis ajouter les flocons d'avoine et laisser reposer 5 minutes.
2. Ajouter 3 tasses de farine et de sel et bien mélanger.
3. Incorporer la farine restante (2 ou 3 tasses, selon la consistance) pour obtenir une pâte moelleuse.
4. Pétrir jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique.
5. Faire une boule de pâte et la déposer dans un bol légèrement huilé.
6. Couvrir et laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ une heure).
7. Beurrer deux moules à pain 9 po x 5 po.
8. Chasser l'air de la pâte (avec la paume de la main) et la couper en deux.
9. Faire des rouleaux avec la pâte et les déposer dans les moules partie lisse sur le dessus.
10. Couvrir et laisser reposer dans un endroit plutôt chaud jusqu'à ce qu'ils doublent de volume (45 à 60 minutes).
11. Préchauffer le four à 375 °F.
12. Humecter le dessus des pains et les saupoudrer d'une généreuse poignée de flocons d'avoine.
13. Faire cuire jusqu'à ce que les pains soient d'un beau brun doré et sonnent creux (40 à 45 minutes).
14. Laisser refroidir et déguster avec du beurre, garnir de votre condiment préféré, arroser de mélasse, faire un sandwich, et plus encore!



SOURCES

Beurre et Pain [La vie à la ferme dans les débuts du Nouveau Brunswick]. (2018). Kings Landing, Prince William, Nouveau-Brunswick, Canada.

History of bread - Medieval times. Federation of Bakers. (2017, January 12). Rechercher le 28 avril 2022, de <https://www.fob.uk.com/about-the-bread-industry/history-of-bread-antiquity/history-bread-medieval-times/>

Divers auteurs. *The King's Head Inn Taste of History*. Kings Landing Historical Settlement.

Wikimedia Foundation. (2022, mars 25). Bread. Wikipedia. Rechercher le 28 avril 2022, de <https://en.wikipedia.org/wiki/Bread>

Wikimedia Foundation. (2022, janvier 21). Brown bread. Wikipedia. Rechercher le 28 avril 2022, de https://en.wikipedia.org/wiki/Brown_bread

Wikimedia Foundation. (2022, avril 16). Molasses. Wikipedia. Rechercher le 28 avril 2022, de <https://en.wikipedia.org/wiki/Molasses>

LECTURES COMPLÉMENTAIRES

Briggs, H. (2018, juillet 17). Prehistoric bake-off: Scientists discover oldest evidence of bread. BBC News. Rechercher le 28 avril 2022 de <https://www.bbc.com/news/science-environment-44846874>

Molella, A. (2012, février 7). How the phrase 'the best thing since sliced bread' originated. The Atlantic. Rechercher le 28 avril 2022 de <https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/02/how-the-phrase-the-best-thing-since-sliced-bread-originated/252674/>