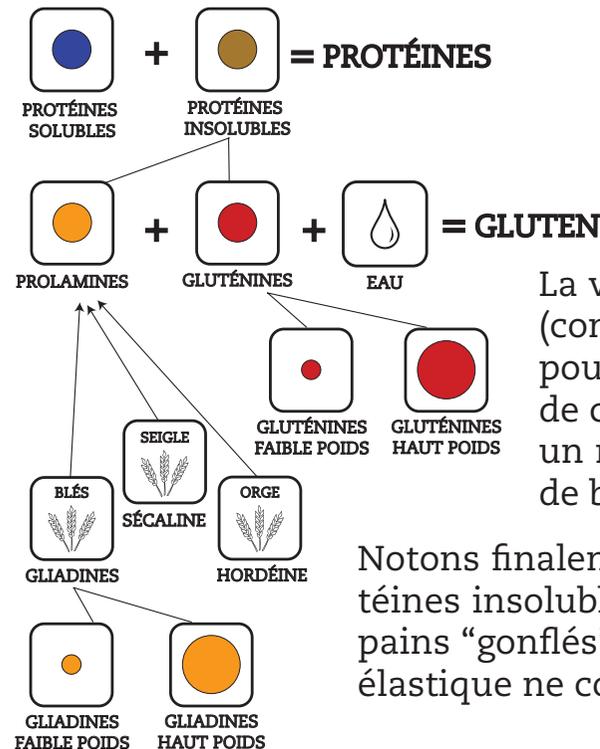


# LE GLUTEN

**Le terme gluten** est très général car les combinaisons entre les différentes molécules sont très nombreuses. Au sein même des blés (froment, épeautre, blé dur, amidonnier, engrain) ou entre leurs variétés anciennes et modernes le gluten peut avoir des caractéristiques très différentes. De plus, l'état du gluten peut fortement varier: après le pétrissage de la pâte, après la fermentation, après la cuisson, au contact de la salive, dans l'intestin, etc.

En général, on peut tout de même se représenter le gluten un peu comme un tas de ressorts qui, lors du pétrissage, vont se mettre en réseau pour créer une sorte de gros filet élastique. Les gaz de fermentation seront retenus par ce filet et feront ainsi grossir le pain, comme on fait gonfler un ballon. Une farine avec très peu ou sans gluten est dite non panifiable car elle ne contient pas assez de ces "ressorts" et ne pourra ainsi pas créer ce filet, empêchant donc le pain de "gonfler" ou alors très peu.



L'humain est tout à fait capable de digérer le gluten. Il en consomme d'ailleurs depuis toujours. Pourtant, on peut toutefois constater que des changements importants dans les nouvelles variétés de blés tendres (froment) ont été apportés ces 30 dernières années. Si les protéines totales n'ont pas augmenté, les proportions entre les protéines insolubles et solubles ainsi que celles entre des gliadines à faible et haut poids moléculaire ont été bouleversées.

La volonté d'avoir du pain avec un gros volume, d'avoir du pain "frais" à toute heure (congélation) et de les produire le plus rapidement possible (pétrissage intensif) pousse l'industrie à devoir augmenter la force de leurs pâtes. Malgré l'augmentation de cette force dans les variétés de blés modernes, il est aujourd'hui très courant pour un meunier ou un boulanger de rajouter encore plus de gluten à sa farine ("protéine de blé/froment" dans la liste des ingrédients).

Notons finalement qu'une longue fermentation sur levain naturel permet de dégrader ces protéines insolubles. Le savoir-faire du boulanger sera d'autant plus important s'il veut des beaux pains "gonflés". Il lui faudra ainsi évaluer le bon moment pour les enfourner, avant que le filet élastique ne commence trop à se dégrader