

# Le pain à travers le temps



En France, le pain a une place importante dans la vie quotidienne. Au petit déjeuner, avec du fromage ou dans un sandwich, il accompagne de nombreux repas. La baguette est même un symbole du pays ! Mais depuis quand mangeons-nous du pain ? Son histoire commence bien avant les premières boulangeries.

## Les premières galettes

En Jordanie, des archéologues ont retrouvé de petits morceaux de pain brûlé. Ils ont environ 14 400 ans ! À cette époque, les humains chassent et cherchent leur nourriture dans la nature. Ils ne cultivent pas encore les céréales. Ils ramassent des graines, les écrasent pour faire de la farine, puis préparent une pâte avec de l'eau. Ils font cuire cette pâte. Le pain ressemble probablement à une galette\* plate.

Nous ne savons pas qui a inventé le pain. Ces morceaux sont les plus anciens que nous connaissons, mais d'autres pains ont peut-être existé avant. Quelques milliers d'années plus tard, les humains commencent à cultiver les céréales. Ils peuvent alors faire du pain plus souvent.

## Le pain dans l'Égypte ancienne

Dans l'Égypte ancienne, le pain est un aliment très important. Les Égyptiens préparent des pains

de différentes formes. Ils utilisent parfois des levures\*\* : elles permettent à la pâte de gonfler. Le pain devient alors moins plat. Mais nous ne savons pas exactement où et quand les humains ont commencé à faire gonfler la pâte.

## Des boulangeries et du pain chaque jour

Plus tard, chez les Romains, il existe des boulangeries avec des fours. À Pompéi, en Italie, on peut encore voir les restes de certaines boulangeries. Au Moyen Âge, le pain est aussi très important en Europe. Les gens en mangent chaque jour, et les boulangers travaillent dans les villes.

## Et aujourd'hui

Aujourd'hui, il existe beaucoup de pains : des baguettes, des pains ronds, des pains plats... Les recettes changent selon les pays. Nous achetons du pain à la boulangerie ou au supermarché. Nous pouvons aussi le préparer à la maison. Avec de la farine, de l'eau et un peu de temps, nous continuons une très vieille histoire.

\*Une galette : ici, un pain plat et rond.

\*\*Une levure : un champignon microscopique qui permet à la pâte de gonfler.

Sources : UCL et étude publiée dans PNAS (2018) ; D. Samuel, Science (1996) ; Parc archéologique de Pompéi ; BnF.

I

## Lisez le texte et répondez.

1. Ce texte présente...

- ☐ a. des conseils pour choisir son pain.
- ☐ b. l'histoire du pain à différentes époques.
- ☐ c. une recette pour préparer une baguette.

2. En France, le pain accompagne de nombreux repas. Quelle autre information montre son importance dans ce pays ? \_\_\_\_\_

3. Vrai ou faux ? Cocher la bonne réponse et recopier une phrase du texte pour justifier.

*Les humains cultivent déjà des céréales quand ils commencent à faire du pain.*

☐ Vrai ☐ Faux Justification : \_\_\_\_\_

4. Comment les humains préparent-ils les premières galettes ? Numéroté les étapes de 1 à 4.

..... Faire cuire la pâte.

..... Ramasser des graines.

..... Mélanger la farine avec de l'eau.

..... Écraser les graines pour obtenir de la farine.

5. Les morceaux retrouvés en Jordanie permettent d'affirmer que...

- ☐ a. les humains faisaient déjà du pain il y a environ 14 400 ans.
- ☐ b. le pain a été inventé en Jordanie.
- ☐ c. les premiers pains avaient la forme d'une baguette.

6. Vrai ou faux ?

*Aujourd'hui, on prépare le pain de la même façon dans tous les pays.*

☐ Vrai ☐ Faux Justification : \_\_\_\_\_



II

**Les spécialités des boulangeries françaises**  
 Observez les images et écrire le nom de chaque pain ou viennoiserie.



- ..... Pain au chocolat
- ..... Fougasse
- ..... Pain de campagne
- ..... Brioche
- ..... Ficelle
- ..... Pain aux raisins
- ..... Pain de mie
- ..... Baguette viennoise
- ..... Pain aux graines
- ..... Croissant
- ..... Pain épi
- ..... Baguette
- ..... Chausson aux pommes
- ..... Pain de seigle
- ..... Pain aux flocons d'avoine