



# Notre choix : la baguette de tradition française

## La baguette de tradition française

Bien que d'aspect traditionnel, rustique, la baguette tradition est plutôt récente. Elle doit son existence au décret "pain" instauré par le gouvernement Balladur en 1993. Ce décret avait pour but de redonner un nouvel essor aux boulangeries artisanales, mises à mal par la concurrence des pains de grandes surfaces.

Ainsi le décret 93-1074 du 13 septembre 1993, précise que "peuvent seuls être mis en vente ou vendus sous la dénomination de : "pain de tradition française", "pain traditionnel français", "pain traditionnel de France" [...] n'ayant subi aucun traitement de surgélation au cours de leur élaboration, ne contenant aucun additif et résultant de la cuisson d'une pâte qui présente les caractéristiques suivantes :

1. Etre composée exclusivement d'un mélange de farines panifiables de blé, d'eau potable et de sel de cuisine
2. Etre fermentée à l'aide de levure de panification et de levain

La baguette tradition ne peut contenir aucun additif et sa liste d'ingrédient est extrêmement limitée.

Ce cahier des charges strict garantit une baguette sans mauvaise surprise, et un résultat gustatif de bonne qualité. L'absence d'ingrédient supplémentaire permettant par exemple d'accélérer la pousse de la pâte oblige à passer par des temps de poussée longs, d'où une mie bien alvéolée, et une croûte très craquante.

## La baguette blanche

A la différence de la de tradition française, la baguette blanche classique répond à un cahier des charges bien plus flexible. En plus de la farine, levure, eau et sel, la baguette classique peut contenir un certain nombre d'additifs : gluten, agents de levée... environ 150 produits sont autorisés par la législation européenne. Ce pain peut contenir jusqu'à 14 additifs (E300, 301, 302, 304, 322, 471, 270, 325, 326, 327, 260 à 263), ainsi que des émulsifiants, des enzymes et des adjuvants. Ces produits permettent au pain de fermenter et de lever plus rapidement. **Au final cette méthode procure un gain de temps d'où la différence de prix entre la classique et la tradition.**

La baguette blanche est élaborée à partir de farines qui provoquent une brusque augmentation du taux de glucose dans le sang (glycémie). Elle déclenche ainsi une production importante d'insuline par le pancréas, ce qui peut chez certaines personnes accroître à la longue le risque de diabète, d'obésité et de surcharge du foie. En outre, elle n'apporte pas suffisamment de fibres, essentielles au sentiment de satiété, à l'équilibre du microbiote intestinal et à la régulation du transit.

D'un point de vue gustatif on obtient une croûte plus fine, plus farineuse associée à une mie composée de petites alvéoles.