

Zeitschrift: Suisse magazine = Swiss magazine
Herausgeber: Suisse magazine
Band: - (2002)
Heft: 153-154

Artikel: Le pain dans tous ses états
Autor: Pierquet, Alexandre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-849759>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le pain dans tous ses états

Il est de tous les repas, il se fabrique dans tous les pays et de mille façons différentes, il a marqué notre histoire, c'est un aliment de base peu onéreux : le pain.

Pour faire du pain, il faut réunir trois savoir-

faire : l'agriculteur, qui enseme la terre, le meunier qui réduit le grain en farine; et le boulanger, qui transforme la farine en pain.

Depuis sa découverte par la civilisation égyptienne, le pain a servi de monnaie d'échange, il a servi à nourrir les ouvriers, les soldats, et les populations tout entières.

Lorsque les récoltes étaient bonnes, l'économie était prospère; mais si par malheur la chaîne de fabrication du pain était rompue, cela engendrait " les émeutes de la faim ", telles que les soulèvements de 1789 en France.

Le manque de pain décida aussi du sort de la Grande Armée de Napoléon I^{er}, dont les soldats s'entretenaient pour une miche de pain, après une retraite de Russie

qui compta 90 jours dont 50 sans pain.



Pain tessinois



Pain zurichois



Pain paysan



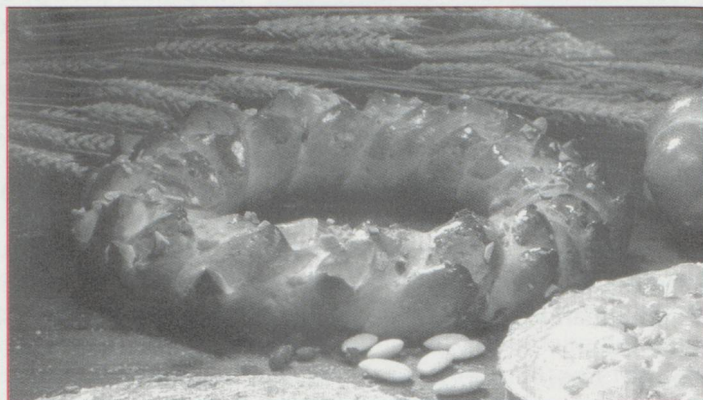
Pain valaisan

À lire

Le pain de Anne Vantal - éditions du Chêne
Tous les pains du monde de C. Ingram, J. Shapter - éditions la Margerelle
Le pain à travers les âges de E.M. Bühler, W. Ziehr - éditions Hermé

Les variétés suisses de pains

Le pain vaudois, le pain soleurois, le pain tessinois, le pain paysan, le pain zurichois, le pain valaisan, le pain d'épices lucernois, la couronne de seigle grisonne, le pain " Rua " fribourgeois, la taillaule de Neuchâtel, la tresse d'emmental au beurre.



Recette

Le pain au safran

Savez-vous pourquoi on trouve le safran dans de nombreuses spécialités valaisannes ?

Au temps où la Suisse prêtait ses hommes aux armées étrangères, un mercenaire du village de Mund, au service de l'armée française en Espagne, aurait rapporté pour la première fois des bulbes de cette plante aromatique en les dissimulant dans sa perruque à la façon de bigoudis.

Recette pour 12/15 personnes

Temps de préparation : 3 heures

- 20 g de beurre fondu
- 2 kg de farine
- 5 dl de lait tiède
- 50 g de levure
- une demi-cuillère à moka de safran
- 10 g de sel
- 1 œuf
- 300 g de sucre

Aujourd'hui, le pain est à la fête, il peut se soustraire à toutes nos envies culinaires (sans contraintes diététiques) et se transforme au gré de nos envies... comme ces " Pains suisses " proposés dans certaines boulangeries françaises, composés de morceaux d'emmental fondu.

ALEXANDRE PIERQUET

- 30 g d'amandes émondées, râpées, ajoutées au lait,
- 150 g de raisins secs
- 50 g d'amandes hachées

PRÉPARATION

Former un levain avec la farine, la levure, le lait tiède et le safran. Laisser doubler de volume, ajouter l'œuf, le sel, le sucre, le beurre fondu tiède, bien pétrir.

Incorporer les raisins secs et les amandes râpées. Couvrir avec un linge et laisser doubler de volume dans un endroit tempéré; renouveler cette opération après avoir " plié " la pâte.

Former un pain ou une couronne.

Badigeonner à l'œuf.

Saupoudrer selon désir, avec les amandes hachées, cisailier le dessus. Laisser lever à nouveau dans un endroit tempéré.

Cuire au four 35 minutes à 180°.

Appel aux gastronomes

Peut-être auriez-vous une recette bien à vous, une spécialité suisse que vous tenez de votre grand-mère (qui elle-même...) ?

Écrivez à la rédaction de Suisse Magazine, nous publierons votre recette (suisse).