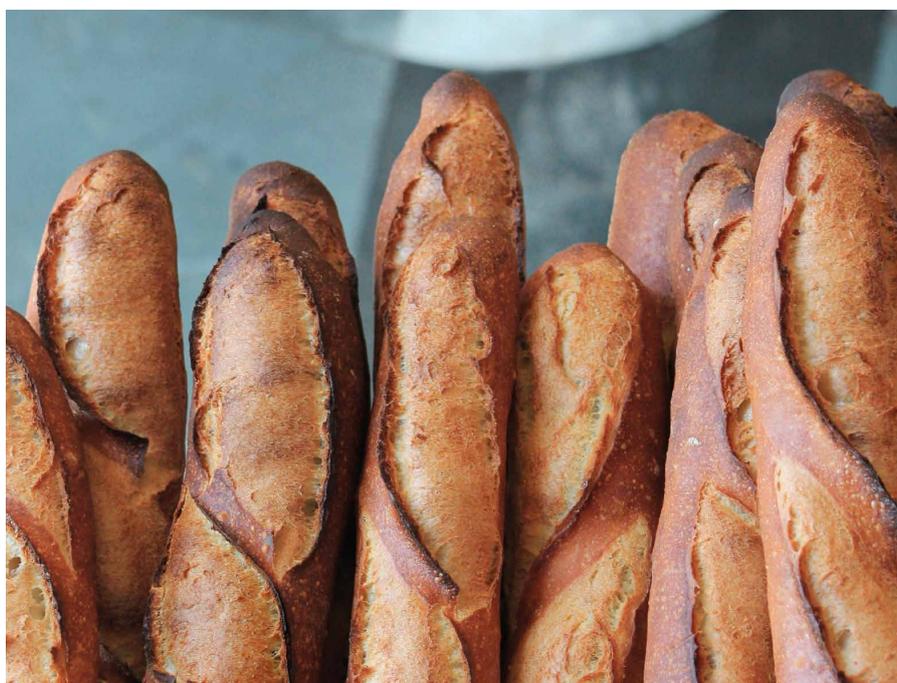


Au-delà du travail sur la qualité de leurs farines, contribuer à la valorisation de la boulangerie artisanale est au cœur des engagements des Moulins Bourgeois. Cette entreprise familiale s'est donnée pour but de faire apprécier au grand public le pain bien cuit, à travers une campagne qui vise à en faire connaître les qualités digestives et gustatives.

L'opération « Une baguette bien cuite s'il vous plaît » sera lancée à partir du 1er septembre dans toutes les boulangeries artisanales clientes des Moulins Bourgeois participantes.



Pourquoi parler du pain bien cuit en boulangerie ?

- **La consommation de pain baisse de manière tendancielle** : autour de 95gr par jour et par personne contre 120g il y a 10 ans
- **La baguette reste un produit central de l'alimentation des Français** : 10 milliards de baguettes sont consommées chaque année en France.
- **Digestion et bien-être sont liés** : à ceux qui évoquent des ballonnements liés à leur alimentation ou qui sont tentés par des régimes « sans », il est utile de rappeler les vertus de la cuisson du pain.
- **La « culture du mou » prend le pouvoir** : les rayons de supermarchés sont envahis de buns, hamburgers et autres pains de mie trop riches en matières grasses, ce qui incite de plus en plus le consommateur à tendre vers une baguette « bien blanche » ou « pas trop cuite ».

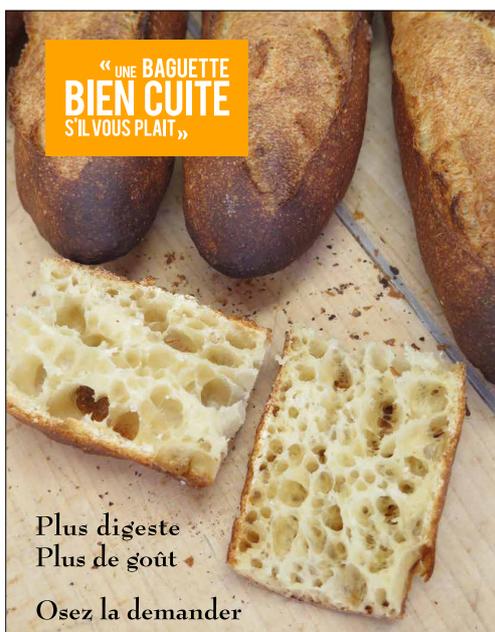
Une baguette bien cuite est plus digeste

Isabelle Sylvestre, diététicienne-nutritionniste reconnue, a travaillé avec les Moulins Bourgeois sur ce sujet. Issue d'une famille de restaurateurs, elle place le « mieux manger pour mieux vivre » au centre de son expertise.



Isabelle Sylvestre

- **La digestion commence au moment de la mastication** : un pain cuit se mâche mieux et plus lentement. Les sucs contenus dans la salive agissent déjà sur la digestion.
- **Prendre le temps de manger c'est mieux pour la santé** : la vitesse est l'ennemie d'une alimentation saine. Prendre le temps de mâcher commence par le pain et doit continuer pendant tout repas.
- **La sensation de se sentir plus léger** : les sensations de ballonnement ou de mal de ventre sont souvent liés au pain pas assez cuit. La bonne cuisson du pain favorise la dégradation des protéines végétales, notamment le gluten, ce qui favorise sa digestion.
- **Une question d'éducation** : pour bien se porter, il faut manger de tout. Pas « avaler » du « mou », qu'affectionne en particulier les plus jeunes, mais du bon et du sain à mordre et à croquer. Autre avantage : cela rend attentif à ce que l'on mange !
- **Un produit naturel et équilibré** : une baguette bien cuite et croustillante souligne le contraste avec les pains de mie industriels, dopés aux matières grasses et aux additifs.



Moulins Bourgeois
moulins-bourgeois.com
f @



Moulins Bourgeois
moulins-bourgeois.com
f @

Une baguette bien cuite a plus de goût

- **Richesse aromatique** : La cuisson du pain développe ses arômes, notamment par le brunissement de la croûte.
- **Croustillance** : La relation entre le croustillant de la croûte et une mie bien alvéolée est une caractéristique du pain français. Elle participe de son plaisir gustatif.
- **Conservation** : Une baguette bien cuite ne ramollit pas. Elle conserve sa structure et son goût intacts jusqu'au lendemain.

Conclusion : il est recommandé de demander une baguette bien cuite à votre boulanger... svp !

Contact presse – Agence Lisa Kajita
29 rue des Petites Ecuries 75010 Paris – 01 42 61 36 08
Fanny Cravoisier – fanny@lisakajita.com