

# Le Sel



## INTRODUCTION

On trouve le sel soit dans l'eau de mer (les marais salants) soit dans la roche (gisements souterrains).  
Depuis toujours le sel fait partie des recettes en boulangerie.  
Pourtant, il faut réduire les quantités de sel dans le pain.



## PROPRIÉTÉS

- ✓ Le sel se présente sous la forme de cristaux.
- ✓ Il est soluble dans l'eau et à la chaleur il fond à 800°C.
- ✓ Il est hygroscopique (il capte l'humidité dans l'air).
- ✓ Il se mélange très bien avec le sucre. (On peut mélanger les 2 sans problème).



## DOSAGE

l'O.M.S (Organisation Mondiale de la Santé) et la Confédération de la Boulangerie Pâtisserie Française ont signé un accord collectif pour réduire la dose de sel dans le pain.

La surconsommation de sel dans notre alimentation engendre des problèmes de santé tels que l'hypertension artérielle, les maladies cardio-vasculaire, l'infarctus du myocarde et les AVC (Accident Vasculaire Cérébral).  
Le pain représente 20% de l'apport de sel quotidien des Français.

Pour cela, les boulangers et l'ensemble des acteurs de la panification doivent baisser la quantité de sel à :  
**14 gr au kilo de pain.**

La quantité de sel AU KILO DE PAIN est compliquée à calculer.

Il faut prendre en considération la perte d'eau lors de la cuisson (donc l'hydratation de la pâte), la forme du pain (long ou court), le temps au four et les ingrédients du pain (farine typée, etc.).

Mais, pour faire simple :

Jusqu'en mars 2022, la dose de **sel au kilo de farine** doit être de :

D'octobre 2023 jusqu'en 2025,  
il faut baisser progressivement la dose de sel au kilo de farine à :

## RÔLES EN PANIFICATION

**En panification ses effets sont multiples :**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Lorsque l'on incorpore le sel en fin de pétrissage :

\_\_\_\_\_

Lorsque l'on incorpore le sel au début du pétrissage :

\_\_\_\_\_