

Levure ou levain ?

Le levain a la cote, et c'est normal ! En effet, si faire son propre pain chez soi avec de la levure du commerce est plutôt simple et peut donner d'excellents résultats, sachez que le pain préparé au levain a des saveurs et une texture exceptionnelles...

Le levain est constitué de levures mais aussi de bactéries utiles pour produire un pain digeste et savoureux. Il est possible de lui adjoindre un peu de levure par sécurité, voire de faire son pain sans levain. Cependant, les atouts nutritionnels d'un pain 100 % au levain sont toutefois indiscutables.



Levain prêt à l'emploi (c) Florence ARNAUD.jpg

Le levain naturel est un mélange de farine et d'eau fermenté, dans lequel se développe spontanément une population hétérogène de bactéries et de levures dites sauvages.

© Florence Arnaud.

Le principe du levain

Le levain naturel est un mélange de farine et d'eau fermenté, dans lequel se développe spontanément une population hétérogène de bactéries et de levures dites sauvages. Il faut savoir qu'un gramme de farine contient à lui seul près de 13 000 cellules de levures sauvages et 320 cellules de bactéries lactiques, ou lactobacilles, et que l'environnement également est loin d'être stérile !

La fermentation du mélange farine et eau dégrade partiellement les sucres de la farine, produisant gaz carbonique, alcool et chaleur. Des enzymes dégradent la farine en maltose notamment, et les bactéries lactiques convertissent ce maltose en une variété d'acides, principalement lactiques et acétiques, au milieu desquels les levures sauvages, à la différence de la levure du commerce, peuvent survivre. Le levain à maturité est utilisé pour ensemercer la pâte à pain. Il tient d'ailleurs son nom du verbe latin *levare*, « lever ».

En boulangerie professionnelle, le levain est souvent initié par une culture dite *starter*, un concentré déshydraté de microorganismes, dont il existe toute une gamme selon le profil sensoriel recherché, avec garantie de performances

régulières et résultats reproductibles.

Faire son levain bio

- 50 g de farine de seigle bio (la plus riche en levures sauvages)
- farine de blé bio Type T80
- eau à température ambiante non chlorée (osmosée, de source ou ayant reposé à l'air libre au moins 6 heures)

Dans un petit bol très propre, mélanger énergiquement 50 g de farine de seigle et 50 g d'eau. Couvrir d'une assiette renversée et laisser de 2 à 3 jours sur le plan de travail, sans y toucher. Des signes de fermentation (petites bulles, odeur aigrelette) doivent apparaître.

Nourrir alors ce levain, dit chef, de 50 g de farine de blé et de 50 g d'eau, mélanger énergiquement pour incorporer de l'air, replacer l'assiette renversée, et attendre à nouveau de 2 à 3 jours ou jusqu'à (selon la farine, l'eau, la température de la pièce, etc.) ce que le mélange produise de grosses bulles. Attention : un peu de liquide jaune peut apparaître sur le dessus, mais si des traces de couleur apparaissent jeter le mélange.

A partir de là, nourrir ce jeune levain 2 fois par jour en lui incorporant 2 ou 3 fois son volume de farine de blé et ce qu'il faut d'eau pour obtenir, en mélangeant énergiquement pour bien l'aérer, l'équivalent d'une pâte à crêpes épaisse. C'est ce qu'on appelle le rafraîchi, à laisser à température ambiante.

Rapidement, la quantité de levain deviendra impressionnante : à chaque rafraîchi, mettre de côté ce qui semble superflu, le donner ou l'utiliser dans une pâte à gâteau ou à crêpes par exemple. Ne rafraîchir qu'une petite portion de levain conservée.

Quand le levain sent bon et est bien tonique dans les heures qui suivent son rafraîchi, qu'il double ou triple de volume, qu'il crisse sous la cuillère tant il est mousseux, soit environ au bout de 7 à 10 jours, il peut être utilisé en boulangerie avec un soupçon de levure par sécurité. Environ 15 jours plus tard, il se suffit pour faire lever toutes sortes de pâtes.

Les différents types de levure du commerce

Toutes les levures sont naturelles, qu'elles soient sauvages comme dans le levain ou commerciales, mais ces dernières, dites de boulanger et vendues comme « levure » (au singulier), sont cultivées à partir d'une souche particulière, les *Saccharomyces cerevisiae*, par ensemencement d'une base de mélasse, nutriments, air et eau. La levure est ensuite centrifugée et vendue comme crème, ou filtrée, malaxée et compressée, puis vendue fraîche, surgelée ou déshydratée. Un seul gramme de levure fraîche contient 10 milliards de cellules vivantes de levure.

Pour un usage domestique, la levure fraîche peut s'acheter au rayon frais des magasins, en petits cubes compacts contenant environ 30 % de matière

sèche. Elle devra être stockée à moins de 10 °C. Il est possible de s'en procurer en vrac auprès de son boulanger, sauf si ce dernier n'utilise que de la levure liquide, plus facile à incorporer à la pâte.

Déshydratée, la levure de boulanger contient 95 % de matière sèche. Si la levure est étiquetée « active », ses granulés ou sphérules doivent être réhydratés – pour la réactiver – avant d'être incorporés à la farine. Son dosage est deux fois inférieur à celui de la levure pressée. Elle contient également des cellules de levures mortes, qui favorisent l'extensibilité de la pâte et certains arômes, et est idéale pour les pâtes à pizza.

Dite « instantanée », la levure se présente sous forme de fines particules à mélanger directement à la farine, sans réactivation. Son pouvoir fermentaire est de 30 à 40 % supérieur à celui de la levure sèche active, et son dosage 3 fois inférieur à celui de la levure pressée.

Il existe également des levures sèches *osmotolérantes*, conçues pour les pâtes à forte teneur en sucre. En boulangerie professionnelle, des levures désactivées sont ajoutées à faible dose pour complexifier les saveurs du pain ou réduire la quantité de sel.



Levure active (c) Florence ARNAUD.jpg

La levure active contient de la levure vivante ainsi que des cellules de levures mortes qui favorisent l'extensibilité de la pâte et certains arômes : idéal pour les pâtes à pizza !

© Florence Arnaud.

Levain à la levure

Les pâtes au levain seul lèvent assez lentement, voire mal si le levain n'est pas équilibré, et demandent un certain soin. Les boulangers sont donc autorisés à ajouter de la levure jusqu'à 0,2 % du poids total des farines dans leurs pains vendus comme « au levain », sans être obligés de l'afficher. Il y a environ 200 milliards de cellules de levure dans 1 cuillerée à soupe de levure commerciale, contre environ 1 milliard dans un grand bol de levain !

Le levain fermentescible vendu en magasin est aussi un mélange de levain, déshydraté et désactivé, et de levure de boulanger. Le levain influence alors sur les

arômes, la texture, la couleur de la mie ou la conservation du pain, mais non sur la fermentation, laissée à la levure et donc uniquement alcoolique.

Pain à la levure sans levain

Dans une pâte à pain sans levain, la levure est généralement utilisée à proportion de 1 % (si instantanée) à 4 % (si fraîche) du poids de la farine, soit de 5 à 20 g pour 500 g de farine. L'eau ajoutée ne devra pas excéder 40 °C, pour ne pas tuer la levure.

Il est possible d'améliorer ce type de pâte soit en la plaçant au frais, soit en préparant un préferment, mélange de farine, d'eau et d'un peu de levure qui commencera à s'activer avant d'être intégré au pâton final : la pâte fermentée (portion d'une pâte à pain conservée au frais puis incorporée au nouveau pâton) *poolish*, qui fermente de 3 à 12 heures, ou encore *biga*, qui peut fermenter jusqu'à 3 jours, en sont des exemples.

Effets nutritionnels

Il faut plusieurs heures, voire plusieurs jours, pour faire son pain au levain contre 1 h 30 à 2 heures avec de la levure seule. Ce temps, associé à la composition spécifique du levain, permet une fermentation acide et une activité enzymatique qui améliorent la digestibilité du pain, décomposent l'acide phytique naturellement présent dans les céréales, potentielle cause de déminéralisation. Par ailleurs, la flore microbienne du levain (plus d'un milliard de bactéries par gramme !) est une richesse pour nos intestins. Elle est dépendante de la flore initiale des farines, qu'il faut donc choisir avec soin.

La levure commerciale, à la différence des levures sauvages, métabolise le maltose et réduit l'activité des bactéries dans la pâte à pain : moins complexe, celle-ci aura une valeur nutritionnelle moindre, et l'acide phytique qu'elle contient pourra avoir un effet déminéralisant.

Aussi, si l'on n'a pas envie d'entretenir un levain chez soi, il est recommandé de créer un préferment pour améliorer simplement et significativement son pain maison. La clé ici : prendre son temps.

Florence Arnaud.

Coach Santé certifiée par l'Institute for Integrative Nutrition®, enseignante-chercheuse en droit de l'alimentation et auteure, Florence Arnaud a inventé la formule « 1.2.3 pain au levain », publiée en 2008 sur son blog Makaanai. Son dernier livre, *Cuisinez comme vous le sentez*, écrit avec son mari Pascal, qui vient d'être publié aux éditions Terre vivante, vous propose notamment quelques recettes de pain.

Contact

Site : www.florencearnaud-coaching.com

Blog : www.makanaibio.com