

## miam-miam [01/10/2001]

la boulangerie pâtisserie de miam-miam, les produits de la fermentation  
le levain

C'est une fermentation endogène, naturelle : le levain est une pâte dans laquelle on a laissé se développer les germes naturellement présents. Ces germes comprennent des levures et des bactéries acidifiantes produisant de l'acide lactique et de l'acide acétique. Historique

D'après plusieurs témoignages écrits, on sait que les Babyloniens, les Egyptiens et les Hébreux utilisaient le levain. C'était il y a plus de 5000 ans. L'histoire du levain se rattache à une légende. Un boulanger avait fabriqué une pâte à base farine, de céréales et d'eau. Il la mit de côté et l'oublia plusieurs heures.

Lorsqu'il la retrouva, elle fut naturellementensemencée par des bactéries et des levures sauvages. Il décida de la mélanger au reste de sa pâte et fit cuire le tout. Le goût et la texture du pain ainsi fabriqué lui plurent et le premier pain au levain était né.

D'autres racontent qu'un boulanger des bords du Nil ajouta à sa pétrissée en cours, un morceau de pâte provenant d'une pétrissée précédente, et vit subitement sa pâte gonfler et se transformer à la cuisson en un pain moins lourd que d'habitude. Pourquoi utiliser un levain ?

On a vu précédemment que les levures et les germes produisent de l'acide lactique et acétique, or la fabrication d'un levain traditionnel peut prendre jusqu'à trois semaines avant la fabrication du pain initial, des arômes très particuliers vont donc se développer durant toute cette période.

La qualité aromatique du pain au levain dépend aussi de son degré d'acidité.

Mais le boulanger va également utiliser le levain pour d'autres raisons :

- pour une meilleure conservation du pain : sa mie est plus dense et sa croûte plus épaisse, il gardera donc plus d'humidité ;

- il possède aussi une meilleure valeur nutritionnelle car il ne contient pas d'acide phytique et cet acide limite l'absorption des minéraux, en particulier le calcium, lors de la digestion. Cet acide est détruit avec les fabrications au levain. Comment fabrique t'on un levain ?

Il faut savoir qu'un levain se prépare en plusieurs jours, et chaque étape porte un nom.

Par exemple, le tout premier levain va s'appeler le " levain chef ", il est préparé uniquement avec de l'eau ou du jus de fruits et de la farine. L'apport de jus de fruits (orange, pomme, raisin, certains apportant davantage d'acidité et d'autres davantage de sucre) va stimuler les levures sauvages.

On ajoute ensuite de la farine et de l'eau pour pétrir une nouvelle pâte, c'est ce que l'on appelle le " 1er rafraîchi ", puis on renouvelle l'opération un certains nombres de fois variant en fonction de la recette ; cela dure en général 4 à 5 jours, mais si l'on utilise uniquement de l'eau claire et de la farine blanche ceci peut durer 2 à 3 semaines pour obtenir les qualités fermentatives requises pour l'élaboration du pain.

Le dernier rafraîchi, celui qui va servir à l'élaboration du pain, s'appelle le " levain tout point ".

A ce stade on prélève une quantité de levain tout point pour réensemencer un autre levain qui nous servira le lendemain, et ainsi de suite.

Cependant ce levain n'est pas éternel : en effet, à un certain moment le levain gagne trop d'acidité, ce qui détériore les protéines de la farine, il faut donc recommencer l'opération.

Nous aurons l'occasion de le mettre en &oeil;uvre, patience ! Pas n'importe quel levain !

Il existe d'autres moyens de fabriquer des levains, en général en les ensemencant dès le début de levure. Ils permettent de gagner du temps et d'obtenir un goût particulier, presque identique au levain naturel. Ces méthodes sont :

- le levain levure ; consiste à pétrir une pâte faite de farine, d'eau et de la totalité de la levure nécessaire à la recette finale, pâte qu'on laisse reposer environ 2 heures. La quantité d'eau utilisée dans cette opération correspond au tiers de ce qui sera nécessaire pour la fabrication du pain final.

- les starters ; ils permettent d'obtenir directement un levain tout point sans passer par les étapes " d'élevage " des levures naturelles, sur une durée de 18 à 24 heures. Ces starters contiennent déjà des bactéries et des levures diverses.

Il existe deux types de starters :

- o les starters bactériens, qui contiennent des bactéries acidifiantes, pour l'acidification de la pâte et pour l'apport d'arômes. Ils ne contiennent pas de levure, elle doit donc être apportée par le boulanger ;

- o les starters mixtes, qui comprennent à la fois des bactéries et des levures, l'apport de levure n'est donc pas nécessaire. Il faut savoir que la législation autorise, pour l'appellation du " pain de tradition française au levain ", un apport de 0.2% de levure par rapport au poids de la farine dans la pétrissée finale.

- les levains déshydratés : ils n'ont aucune activité fermentative et sont utilisés directement dans le pétrissage pour leur grande qualité aromatique. Ils ne donnent pas droit à l'appellation de pain au levain