



Réaliser son
levain-chef
par Valérie Zanon

Octobre 2024

Sommaire

<i>Sommaire</i>	1
<i>Qu'est-ce que le levain ?</i>	2
<i>Faire son levain</i>	5
<i>Comment faire son pain au levain ?</i>	6
<i>Questions des membres</i>	8

Résumé du live du jeudi 3 octobre 2024

Réaliser son levain-chef

Valérie Zanon s'intéresse depuis longtemps au « fait maison », dans une démarche de mieux manger, de sortir du système de l'agro-industrie et dans un désir d'autonomie. Elle est autrice de trois livres sur le levain et le pain, dont [Mes super pains au levain](#) (ed. Alternatives, 2024), qui vient de paraître. Dans ce dernier ouvrage, elle cherche à comprendre pourquoi le pain, aliment essentiel à notre assiette, est devenu un produit à fuir, voire un danger.

Elle anime aussi un compte Instagram, [@vilainlevain](#), ainsi qu'un site Internet. Via ces médias, elle cherche à mettre l'usage du levain à la portée de tout le monde, en rendant son usage aussi simple et peu chronophage que possible, pour que cette pratique n'alourdisse pas la charge mentale quotidienne de qui voudrait faire son pain maison.

Qu'est-ce que le levain ?

Levain ou levure industrielle ?

Le levain est un mélange d'eau et de farine qui est vivant. Il contient des levures, des bactéries et des mycéliums qui vivent en symbiose, de manière stable. Ce faisant, ils produisent du dioxyde de carbone, c'est ce qui fait gonfler la matière, et donc ce qui fait lever la pâte. Mais ce sont aussi eux qui sont responsables du goût et de l'odeur du pain, par exemple.

Or, depuis une centaine d'années, on produit de la levure industriellement. Il fallait produire plus, et plus vite, pour nourrir de plus en plus de monde. La « science » était la solution à tout et, de la même manière qu'on a vu arriver les intrants chimiques de l'agriculture comme une révolution, la levure industrielle et tous ses « avantages » a été très bien reçue. En effet, la pâte à pain lève en une heure avec de la levure (contre minimum quatre à cinq avec un levain !), ce qui était très avantageux pour les boulangers. *A contrario*, les pains, eux, ont perdu en goût, en qualité, et en temps de conservation aussi.

Anecdote

La baguette s'inscrit dans cette « révolution » du pain, et en est le premier « produit marketing ». En effet, elle sèche très vite, donc encourage le rachat le jour suivant. Elle s'oppose donc totalement au modèle historique, où chaque famille pétrissait son pain une fois par semaine seulement, puis allait au four du village où les cuissons hebdomadaires étaient réalisées en même temps. Les miches de pain produites alors se gardaient aisément une semaine !

La levure boulangère industrielle est composée d'une seule levure (*Saccharomyces cerevisiae*) là où le levain en contient en général une cinquantaine, associées à des bactéries.

Le pain au levain produit une croûte épaisse et de la mie dense. Il est très rassasiant, contrairement au pain à la levure. Il en va de même pour les pâtisseries.

Le gluten

Le gluten est le produit d'une réaction chimique entre la farine et un liquide. C'est lui qui rend la pâte collante et élastique. Le gluten demande un important effort de digestion au corps humain. Aussi, de plus en plus de gens y sont intolérants, pourtant la plupart des symptômes d'inconfort disparaissent avec le pain au levain.

Attention, on fait bien ici la distinction entre allergie et maladie cœliaque d'un côté, qui relèvent de la médecine, et de l'autre l'intolérance au gluten, qui peut être plus ou moins marquée selon les personnes qui en souffrent et sur laquelle la consommation de levain peut avoir une influence.

En effet, si la levure n'a pour seule action que de faire lever la pâte, le levain a plusieurs propriétés. Bien entendu, il fera aussi lever la pâte, mais cela sera le produit d'une fermentation longue, qui a aussi pour effet de dégrader le gluten. Il est donc pour ainsi dire « prédigéré », et agresse donc moins le système digestif de la personne qui le consomme.

En revanche, si l'intolérance est importante, il faut aussi veiller à utiliser des farines moins raffinées. Par exemple les farines pour pizzas sont très riches en gluten (ainsi, la pâte est très élastique), il vaut mieux les éviter si l'on est très sensible. Des farines plus anciennes, comme le petit épeautre ou l'épeautre non hybridé, vont donner un pain encore plus digeste.

Le pain maison, c'est plus cher ?

On peut trouver assez facilement des farines bio autour de 3 € le kilo directement chez le producteur, ou en magasin bio, et même en rayon bio de grandes surfaces pour des farines de blé.

Il est important de choisir de la farine biologique, car elle est « vivante ». Elle contient les levures et bactéries dont on a besoin et est plus riche en nutriments. De plus, il faut savoir qu'en agriculture conventionnelle, la législation autorise l'usage très tardif de glyphosate sur le blé pour le faire « sécher » (le tuer, en réalité) avant la récolte, afin d'éviter les risques de moisissures en silo.

Il est donc vraiment préférable de choisir une farine bio, quitte à la payer un peu plus cher. De fait, le produit fini ne sera pas si cher en comparaison à ce qu'on trouve dans le commerce : le pain sera entre 3 € et 4 € le kilo.

Enfin, il faut noter que la farine ne « meurt » pas en quelques semaines. Bien entendu, comme pour tous les produits vivants, les qualités nutritionnelles diminuent avec le temps, mais on peut conserver sa farine bio au moins six mois avant qu'elle ne soit impropre à la consommation.

Astuce

Passez votre farine 24 h au congélateur permet de tuer les œufs de ravageurs, comme les mites alimentaires, sans en détériorer la qualité. Il faut ensuite la ranger à l'abri de la lumière.

Quelle farine utiliser pour débiter ?

Le mieux reste de commencer avec des farines de blé, car les farines plus anciennes sont aussi plus difficiles à travailler, car moins élastiques. Pour s'entraîner, il est donc préférable de limiter le risque d'échecs !

On peut choisir une farine semi-complète (T80 ou T110) par exemple. Le T (pour « type ») indique le taux de raffinement de la farine. Plus elle est raffinée, plus le chiffre est bas, et donc plus elle est riche en amidon et dépourvue de fibres et nutriments, qui sont contenus dans l'enveloppe du blé (le son).

Type	Taux de cendre	Dénomination usuelle	Utilisation
T45	moins de 0,5 %	farine blanche	pâtisserie
T55	de 0,5 à 0,6 %	farine blanche	pain blanc
T65	de 0,62 à 0,75 %	farine blanche	pain de campagne, autres pains dits « tradition »
T80	de 0,75 à 0,9 %	farine bise	pain bis
T110	de 1 à 1,2 %	farine semi-complète	pain semi-complet ⁵
T130	de 1 à 1,2 %	farine complète	pain complet
T150	plus de 1,4 %	farine intégrale	pain complet « intégral » ⁶

Source : wikipedia.org

Les farines T80 et T110 contiennent environ la moitié du son de blé. Elles contiennent donc des fibres et des minéraux (notamment du fer), contrairement aux farines dites « blanches » qui n'en contiennent pas du tout. Quand on est débutant, on peut donc

essayer d'abord avec des farines T65 ou T80, qui seront assez faciles à travailler, mais auront déjà de la saveur et des nutriments.

Faire son levain

Avant tout, il faut de la patience. En effet, il faut compter plusieurs jours de fermentation avant de voir le levain réellement actif. Valérie a mis en place une technique qui permet d'avoir un levain prêt à usage en six jours. Le matériel est minime : de la farine, de l'eau, et un bocal (qu'on ne fermera pas, pour que l'air circule).

On peut démarrer un levain avec n'importe quelle farine, il fera lever n'importe quelle pâte. Bien entendu, en boulangerie on peut être puriste et utiliser du levain d'épeautre pour du pain d'épeautre, etc. Mais pour un usage quotidien, un seul levain suffit à tout !

Pour démarrer son levain, Valérie utilise un mélange de farine T65 et de farine de seigle. En effet, cette dernière est très riche en enzymes, ce qui permet d'accélérer un peu le démarrage du levain. Ensuite, elle le rafraîchit seulement avec de la T65. L'important est avant tout d'utiliser la même farine tout du long, pour ne pas perturber l'équilibre qui se met en place entre tous les micro-organismes.

L'eau doit être de l'eau non chlorée. Idéalement de l'eau de source ou bien filtrée, mais si on ne dispose que d'eau du robinet, on laisse évaporer le chlore une nuit, ça suffit.

La température idéale de fermentation est entre 24 °C et 30 °C. On peut le poser près d'une source de chaleur, près d'un radiateur, de la cheminée ou même... de la box Internet ! D'autres astuces pour le démarrer à température stable consistent à l'enfermer dans un isolant (une glacière, par exemple) avec une bouillotte, ou encore à l'enrouler dans une écharpe en laine.

Processus

Utilisez un contenant de petite taille (comme les cuillères à mesure utilisées en cuisine anglo-saxonne) afin de mesurer les volumes.

Dans un bocal en verre, versez deux volumes de farine (par exemple 1 volume de T65 et un volume de farine de seigle), puis deux volumes d'eau. Remuez jusqu'à obtenir une consistance de pâte à gaufre.

C'est prêt !

Les jours suivants :

- **Jour 2** : bien remuer pour aérer la pâte et favoriser les échanges avec l'air ambiant.
- **Jour 3** : ajouter un volume de farine et un volume d'eau, bien remuer.
- **Jour 4** : bien remuer.
- **Jour 5** : ajouter un volume de farine et un volume d'eau, bien remuer.
- **Jour 6** : bien remuer. Normalement, le levain est actif : il va gonfler et des bulles seront visibles.

Les premiers jours, on ne verra pas beaucoup de différence, mais l'odeur va commencer à changer : avec l'entrée en action des bactéries lactiques, de l'acide lactique se crée et c'est cela qui donnera son odeur particulière, acidulée, au levain.

N'hésitez pas à transvaser le levain dans un pot plus grand lorsqu'il commence à s'activer : il peut doubler, voire tripler de volume !

Une fois que le levain est actif, il a besoin de nourriture régulièrement, cela s'appelle un « rafraîchi ». Si le levain n'est pas nourri régulièrement, il va commencer à « s'autoconsommer » et son odeur va s'intensifier (proche de l'acétone). Il n'est absolument pas fichu si c'est le cas : il faut simplement le rafraîchir !

Le levain peut se conserver jusqu'à 2 mois au frigo, mais il faudra alors lui laisser le temps de regagner en vigueur. Il aura besoin d'être rafraîchi et placé à température ambiante 48 h avant de pouvoir servir !

Si on fait du pain régulièrement (plusieurs fois dans la semaine), alors il n'est pas nécessaire de le réfrigérer.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de grosses quantités de levain : on n'en utilise que 50 à 80 grammes pour faire un pain, et plus il est volumineux, plus il va consommer de matières premières pour ses rafraîchis. Mieux vaut donc en préparer de petits volumes lorsqu'on en a besoin, et écarter le surplus.

Le « levain écarté », c'est son nom, se conserve dans un bocal au frigo et n'est plus nourri : il n'est plus actif. Il n'en reste pas moins une excellente base pour tous les produits à base de farine, puisqu'il en est constitué ! On peut donc remplacer une partie de la farine avec du levain écarté dans de nombreuses recettes. Il apporte alors un supplément de goût et parfois même aide à la conservation. Il fonctionne notamment très bien avec le chocolat (dans un brownie, par exemple), dans les pâtes à tarte, ou même en clafoutis ! Étalé en couche très fine et saupoudré de graines, il fait d'excellents crackers apéritifs.

Comment faire son pain au levain ?

Recette express, pour s'entraîner en attendant le prochain live spécifiquement sur les pains au levain :

- 500 g de farine ;
- 50 à 80 g de levain ;
- 320 à 340 ml d'eau ;
- 8 g de sel.

Tout placer dans un grand saladier et mélanger (Valérie préfère le faire à la main, car cela permet de tester la qualité et l'humidité de la pâte, mais tout fonctionne, de la cuillère au robot !). Il faut tout amalgamer, il ne doit pas rester du tout de farine sèche visible.

Lorsque tout est bien incorporé, laisser la pâte pousser 3 à 4 heures, en fonction de la température ambiante. Durant ce temps, on peut observer les changements qui

surviennent : la pâte gonfle sous l'effet du gaz carbonique et devient de plus en plus élastique. On peut éventuellement faire des rabats, c'est-à-dire rabattre les bords de la pâte vers le centre en l'étirant délicatement. Cela permet de mieux répartir la poussée du gaz carbonique.

Après 3 ou 4 heures, on sort la pâte sur le plan de travail pour la façonner, puis on la place dans un banneton pour une seconde pousse. Si on ne dispose pas de banneton, il est très facile d'en imiter un avec une passoire et un torchon propre, bien fariné.

La seconde pousse dure environ 2 heures. Si on préfère, on peut placer son pain au frigo et la pousse sera très lente (toute la nuit, pratique pour cuire le pain au matin).

Préchauffez le four à 240 °C ou 250 °C, et palcez-y une cocotte en fonte pour qu'elle chauffe en même temps. On peut aussi profiter du temps de chauffe pour cuire un plat qui nécessite moins de température !

Basculez la pâte sur un papier cuisson et faites-y une grigne (une incision qui va guider la sortie des gaz et éviter que la croûte ne craque à des endroits moins « pratiques »), puis glissez le tout dans la cocotte chaude et refermez-la avant d'enfourner pour 20 minutes. Faites cuire ensuite 20 minutes de plus, cocotte ouverte.

On repère si le pain est cuit surtout à la couleur de la croûte, dans le cas du pain cocotte. Si on cuit son pain autrement, ne pas oublier de glisser un récipient avec de l'eau dans le four afin qu'il y ait toujours de la buée, qui ralentit la formation de la croûte et la rend brillante. On peut contrôler la cuisson du pain en tapotant la sole : il doit sonner creux.

Questions des membres

« J'ai entendu dire qu'on peut démarrer un levain avec des raisins secs, est-ce vrai ? »

Eh bien oui ! Les levures sont présentes partout dans notre environnement. Aussi, chaque région du monde a sa manière de démarrer un levain, en fonction des produits présents localement. En Asie, par exemple, ils sont faits à base de riz, au Mexique à partir de peaux d'ananas et au Maghreb à partir de dattes ! Il suffit, pour démarrer un levain, d'un peu d'eau, de sucre (celui contenu dans les fruits suffit !) et de le nourrir quelques jours pour voir l'effervescence prouver qu'il a bien commencé à fermenter !

« Peut-on faire de la pâtisserie au levain ? »

Oui, tout ce qui se fait avec de la farine levée, puis cuite, peut se faire avec du levain !

« Est-ce utile de démarrer plusieurs levains à différents endroits de la maison, pour qu'ils se nourrissent de micro-organismes différents, et pouvoir ainsi faire des « pains-tests » pour trouver le meilleur levain ? »

Techniquement, cela risque de rester des levains très proches, car les organismes vivant dans la maison seront similaires d'une pièce à l'autre, à moins de choisir des lieux vraiment très différents en termes de température et humidité, comme la cuisine et la cave !

Cela reste néanmoins une expérience intéressante à mener, un peu dans le genre de ce que l'Inrae mène depuis plusieurs années pour en apprendre plus sur les levains naturels.

« Comment faire du pain sans gluten ? »

Dans le cadre d'une alimentation totalement sans gluten, il faut accepter que l'on n'aura pas de pain alvéolé comme le pain fait à la farine de blé, mais il existe des solutions pour obtenir un pain un peu aéré et moelleux. On peut notamment utiliser pour cela du psyllium, une plante essentiellement constituée de fibres. Ces dernières vont absorber l'excédent d'humidité de la pâte et lui donner de la consistance.

En revanche, s'il ne s'agit que d'améliorer la digestibilité du pain, sans perdre ses caractéristiques, on peut faire un mélange de farine de blé et farine sans gluten (châtaigne, sarrasin, etc.) en conservant minimum 50 % de blé.

« Dans le cadre de la fabrication du pain, le changement de farine (passer de la farine de blé à celle de seigle ou d'épeautre) nécessite apparemment de modifier la quantité de levain. Comment faire pour calculer la quantité adaptée ? Existe-t-il des abaques ? Quelles sont vos pratiques qui fonctionnent ? Merci. »

Il y a en réalité beaucoup de variables, comme le temps dont on dispose pour la pousse, des techniques de cuisson, de la température ambiante, etc. Par exemple, pour la technique du pain cocotte, peu importe la farine utilisée, on utilisera toujours à peu près la même quantité de levain. En revanche, si on veut faire une tourte de seigle, il faudra beaucoup plus de levain (150 à 200 g !). Il n'y a que l'expérimentation qui peut permettre d'ajuster au mieux.

« Comment transporter son levain lorsque l'on part en vacances ? »

S'il s'agit bien de le transporter pour l'utiliser sur son lieu de villégiature, tout simplement dans un bocal ! S'il s'agit de le conserver en notre absence, comme on l'a vu plus haut, le levain se garde très bien au frigo.

« Bonjour ! Pour un pain à l'épeautre peut-on faire du levain l'épeautre ? Et peut-on cuire à 180° ? Merci »

Non, on peut faire du pain d'épeautre avec un levain de blé, comme on l'a vu plus haut.

Il est important de cuire à four très chaud, car le pain a besoin d'un choc thermique. De plus, même si la croûte est à 250 °C, le cœur du pain, lui, ne chauffera qu'à 90 °C ou 100 °C. Les valeurs nutritionnelles sont donc ainsi conservées, alors que si on chauffe moins fort, il faudra cuire plus longtemps, la croûte formée sera plus épaisse et le cœur du pain sera finalement plus chauffé, dégradant les qualités nutritionnelles du pain.

