

LE LEVAIN

Le levain naturel ou levain-chef est une pâte fermentée composée uniquement de farine et d'eau et abritant un écosystème microbien complet et très diversifié (jusqu'à plus de 70 espèces). Cette pâte contient une multitude de levures parfois dites "sauvages" et des bactéries lactiques. L'eau, l'air ambiant, le type et la provenance de la farine ainsi que le savoir-faire du boulanger font que chaque levain est différent.

On peut donc constater une différence physique des levures dans chaque culture. Les combinaisons levures/bactéries sont ainsi infinies mais chacune a la capacité de détruire les bactéries nuisibles. Un levain-chef bien entretenu ne pourrira ou ne moisira donc jamais.

Afin de laisser à la pâte à pain le temps de lever correctement, une fermentation longue à très longue est nécessaire. Cette fermentation permet également de donner aux pains des propriétés diététiques et nutritionnelles qu'on n'a pas fini de découvrir. Entre-autre, elle permettrait de libérer les sels minéraux et oligo-éléments liés à l'acide phytique et de dégrader certaines molécules réputées difficilement dégradables (gluten, mycotoxines, résidus de pesticides, etc.).

Le faux levain ou levain-levure ou pré-pâte fermentée est une pâte généralement composée de farine, d'eau, de sel et de levure industrielle mise à fermenter quelque temps avant la pâte à pain finale. Elle peut aussi provenir de la fournée précédente. Elle n'a pas l'écosystème du levain naturel et est donc utilisée uniquement pour donner du goût.

Le levain industriel est le mélange entre des levures "efficaces" et des bactéries "souhaitables" sélectionnées, standardisées et ayant probablement le titre d'OGM caché ou "nouvelle biotechnologie" afin d'imiter un levain naturel. Il s'achète sous forme sèche ou liquide et peut contenir une longue liste d'ingrédients dont souvent de la levure industrielle. Il faut distinguer les "levains" aromatisants et/ou acidifiants qui ne contiennent aucune vie et les "starter de levains" nécessitant plusieurs étapes pour les réactiver. Ces derniers auront l'avantage d'offrir une rationalisation de la production, de ne pas nécessiter de connaissances spécifiques et d'obtenir une régularité visuelle et gustative des produits vis-à-vis du levain naturel. Pour les boulangers amateurs, le levain industriel est disponible en magasin, souvent avec un label "bio". Sa fonction est purement aromatique et n'aura aucune incidence sur la valeur nutritionnelle du pain final.

