

LE PAIN AU LEVAIN

Aujourd'hui, il est possible de trouver des pains "au levain" ou "avec levain" presque partout. Pour beaucoup, synonyme de "bon goût" ou de "nutrition", ce terme ne veut souvent plus dire grand chose.

Le pain au levain - traditionnel, est confectionné à 100% à partir d'un levain-chef naturel qui est une pâte composée de farine et d'eau. Elle est soumise à une fermentation naturelle et renferme une microflore constituée essentiellement de bactéries lactiques et de levures dites sauvages. Cet écosystème naturel permet au pain d'être parfaitement digeste, nutritif et goûteux naturellement.

La levure industrielle n'y a donc pas sa place et une fermentation longue à très longue est nécessaire. Ce temps permettra au pain de lever correctement, de développer tous ses arômes mais surtout de transformer la farine en une source nutritive pour l'être humain.

Le pain au levain - avec levure, est le plus souvent fait à partir d'une pré-pâte composée de farine, eau, sel et de levure industrielle ou d'un morceau de pâte de la fournée précédente. Celle-ci est mise à fermenter entre quelques minutes à plusieurs heures avant son incorporation à la pâte à pain finale. Elle ne contient pas la flore microbienne d'un levain naturel mais permet de développer des arômes plus prononcés que le pain à la levure directe. Plus la fermentation sera longue, plus le goût sera complexe.

Le pain au levain - industriel, utilise un levain standardisé. Le levain est fabriqué en usine à partir de bactéries et de levures sélectionnées pour imiter un levain-chef naturel. Sans plusieurs jours de réactivation et une longue fermentation (possible avec les "starter de levain" uniquement), ces levains ne contiennent aucune vie. Leur fonction est donc purement aromatique.

En conclusion, un pain au levain naturel permettra au boulanger artisan de créer l'exceptionnel. Les pains sur levain industriel ou contenant de la levure seront toujours identiques. Si vous n'êtes pas sûr, ayez le réflexe de demander à votre boulanger ou à votre supermarché la composition du sien.

