



# le levain

## Un peu d'histoire...

Le levain fut pendant longtemps la seule manière de faire lever le pain. Il est difficile de dater la découverte du levain. Les premières représentations de celui-ci datent de celui-ci datent de l'ancien empire égyptien.

Selon les versions, le levain aurait été découvert par les babyloniens (actuellement l'Irak) ou par les hébreux. Mais l'origine la plus fréquemment citée est celle de l'Égypte, une personne aurait oublié sa pâte de céréale sans la cuire, et sous l'effet de la fermentation, cette dernière se serait mise à gonfler, créant ainsi le premier pain levé.

### La fermentation

Les fermentations sont des transformations d'un support (glucides, lipides, protéines) en élément plus simple sous l'action de micro-organismes (levures, moisissures, bactéries).

La fermentation panaria est une fermentation alcoolique, qui produit de l'alcool éthylique et du gaz carbonique à partir d'un sucre simple appelé glucose par l'action de la levure.

Des réactions annexes apparaissent lors de cette fermentation favorisant le développement de divers acides (acétiques, propénoïques, butyriques, lactiques...) jouant un rôle crucial sur la conservation et le goût du pain. Ils se forment principalement lors du pointage.

## 2 types de levain

### Le Levain dur:

C'est une culture de levures sauvages et de bactéries, initialement présentes dans la farine et cultivées par le boulanger dans son fournil. C'est une pâte batarde à raide: Hydratation 50 à 60 %  
Dose d'incorporation: entre 20 et 50 % du poids de la farine  
Il développe des arômes acides (acides acétiques)

### Le levain liquide:

C'est le même type de levain que le levain dur, sauf que son hydratation est d'environ 100 / 120 %.

Dose d'incorporation: entre 20 et 50 %

Il développe des arômes beaucoup plus doux que le levain dur (acide lactique)

*Dans les deux cas, ces levains peuvent donner droit à l'appellation Pain au levain naturel, à condition de répondre aux exigences du décret de septembre 93*

## Elaboration d'un levain

### Chef :

500 g farine seigle Type 170 BIO  
5 g malt  
600 g d'eau à 30°C  
24 h température ambiante

30 g de sel

Pâte ferme, 12 h température ambiante

### 1<sup>er</sup> rafraîchi :

1 kg de levain BIO  
1 kg de farine BIO  
300 g d'eau à 20°C  
30 g sel  
Batarde, 12 h à température ambiante

### 3<sup>e</sup> rafraîchi :

2 kg de levain BIO  
2 kg de farine BIO  
1,2 kg d'eau à 15°C  
40 g de sel  
Pâte ferme, 8 h à température ambiante

### 2<sup>e</sup> rafraîchi :

1,5 kg de levain BIO  
1,5 kg de farine BIO  
800 g d'eau à 18 °C

### Levain de tout point 4<sup>e</sup> rafraîchi :

3 kg de levain BIO  
3 kg de farine BIO  
60 g de sel  
1,8 l d'eau  
Pâte ferme, 12 h température ambiante

## Levain liquide

### Recette :

Eau à 40°C	1 000 g
Farine Type 80 BIO	1 000 g
Levain dur BIO	200 g
Facultatif : 1 cuillère à café de miel	

### Méthode :

Mélanger le levain dur à l'eau jusqu'à obtention d'un mélange homogène  
Incorporer ensuite la farine  
Laisser fermenter jusqu'au lendemain (environ 14 à 16 h à température ambiante 18-20°C)  
ou  
3 h à température ambiante  
Ensuite mettre au froid à +3°C  
Remettre à température ambiante, 2 h avant utilisation.

## Rafraichir du levain liquide

### Recette :

(garder l'ordre du mélange)	
Souche	300 g
Eau (27° - 35°C)	700 - 750 g
(bien mélanger)	
Farine Meule Type 80 BIO	600 g
(bien mélanger)	

### Pointage :

1 h à 3 h suivant température ambiante  
Puis stockage au froid à 4°C  
pour le lendemain

## Entretien du levain

Une fois le levain réalisé, il faut arriver à le garder. Il peut durer toute une vie de boulanger !!

Il faut donc l'entretenir régulièrement, suivant les besoins.

Votre levain peut rester 2/3 jours (voir plus) sans être rafraîchi.

Dans ce cas, il faut compenser soit son activité, soit son goût ou les deux, par plusieurs rafraîchis.

**Exemple de rafraîchi :** besoin de 2,2 kg de levain le mardi et le jeudi (4,4 kg de farine mise en œuvre)

	vendredi	Lundi	Mardi	Mercredi Matin	Mercredi + 6/8 h	Jeudi
<b>Quantité de levain nécessaire</b>	342 gr	886 gr	140 gr	366 gr	963 gr	130 gr
<b>Farine de meule T110 BIO</b>	340 gr	900 gr	140 gr	370 gr	850 gr	130 gr
<b>Eau</b>	200 gr	540 gr	84 gr	220 gr	510 gr	80 gr
<b>Sel fin (ou de Guérande)</b>	4 gr	16 gr	2 gr	7 gr	16 gr	2 gr
<b>Total (levain tout point)</b>	886 gr	2342 gr	366 gr	963 gr	2339 gr	342 gr

## Rafraîchi journalier du levain dur :

En général: autant de farine que de levain, avec une hydratation de 50 à 60%. et 18 g de sel au kg de farine. Pétrir jusqu'au lissage de la pâte.

Pointage: 30 min à 2 h suivant l'activité du levain et la température ambiante puis mettre à 4°C.

### Le levain par le décret pain du 13 septembre 1993

Le levain est une pâte composée de farine et de seigle, ou de l'un seulement de ces deux ingrédients, d'eau potable, éventuellement additionnée de sel, et soumise à une fermentation naturelle acidifiante, dont la fonction est d'assurer la levée de la pâte.

Le levain renferme une microflore acidifiante constituée essentiellement de bactéries lactiques et de levures. Toutefois, l'addition de levure de panification (*Saccharomycés Cerevisiae*) est admise dans la pâte destinée à la dernière phase du pétrissage, à la dose maximale de 0,2% par rapport au poids de la farine mise en œuvre à ce stade. (2 g au Kg de farine)

Peuvent seuls être mis en vente ou vendus sous une dénomination comportant la mention complémentaire "au levain", les pains présentant un potentiel hydrogène (pH) maximal de 4,3 et une teneur en acide acétique endogène de la mie d'au moins 900 parties par millions (PPM)