

# LE LEVAIN, UNE FERMENTATION VIVANTE

Le levain n'est quasiment plus utilisé en boulangerie, jugé trop lent, instable et mal adapté aux pétrissages intensifs des machines. Pourtant, l'art de la panification consiste à comprendre et accompagner ce qui permet à la pâte de lever : la fermentation.

La levure se contente de libérer du CO<sub>2</sub> pour permettre à la pâte de gonfler. Le levain naturel fait bien plus. Il offre un terrain favorable à l'éveil de micro-organismes pétillants de vie. La fermentation s'y opère spontanément quand des bactéries lactiques, petites bestioles archaïques unicellulaires et des levures sauvages s'entraident pour se nourrir des sucres simples libérés par l'eau dans l'amidon de la farine. Non seulement le levain permet efficacement au pâton de lever, mais il apporte aussi des nutriments, construit une grande diversité d'arômes et favorise la conservation du pain.



## LEVURE/LEVAIN, QUELLE DIFFÉRENCE?

### Levure

- Issue d'un seul type de micro-organisme, *Saccharomyces cerevisiae*.
- Fermentation alcoolique, exogène.
- Production d'énergie (CO<sub>2</sub>) rapide.
- N'apporte pas de goût.
- Ne permet pas de conserver le pain.

### Levain

- Composé de bactéries lactiques et levures sauvages, c'est un écosystème microbien.
- Fermentation lactique et alcoolique, endogène.
- Production d'énergie qui a besoin de temps.
- Production d'acide acétique et lactique qui apporte du goût
- Dégrade le gluten.
- Abaisse l'indice glycémique.
- Meilleure assimilation des minéraux, calcium et magnésium
- Variété de goûts
- Permet de conserver le pain.

