

# Le levain naturel et le pain bio !

D'une manière générale, un levain est une substance pouvant provoquer une fermentation. Mais le terme est surtout employé en boulangerie, où il désigne un mélange de farine et d'eau ayant fermenté grâce aux ferments naturels présents dans la farine et aux bactéries présentes dans l'air (*et non par l'apport de levure du boulanger industrielle*).

Ce mélange permet d'ensemencer et de faire lever la pâte du **pain au levain**, qui se caractérise par sa densité, sa mie irrégulière et son goût plus ou moins acidulé. Il existe plusieurs façons de le préparer en fonction des régions du monde, des céréales utilisées, des méthodes de culture du levain, etc.

**Le levain est une matière vivante : il s'agit d'un élevage de (bonnes) bactéries à qui il faut apporter de la nourriture et des soins sous peine de le voir mourir...**

Après la fabrication initiale d'un premier levain, on en conserve généralement une partie : il s'agit du levain "chef", qui peut théoriquement être gardé à l'infini. En effet, il suffit de le nourrir (*on dit "rafraîchir"*) régulièrement avec de la farine et de l'eau pour le maintenir en vie, sans avoir à attendre une nouvelle fermentation (*les ferments se multiplient à chaque repas*). **Le levain constitue la manière la plus naturelle de préparer du pain.**

Le levain donne au pain une très agréable saveur acidulée grâce à l'acide lactique et à l'acide acétique produits par les bactéries, ainsi qu'une texture rustique, dense et légèrement élastique. Par ailleurs, il se développe à partir des bactéries naturellement présentes dans l'air et les céréales de la farine. Il est donc différent en fonction des farines, des environnements, des zones géographiques... **Chaque levain est unique !**

-----

## Sa conservation

Elle est plus longue que celle du pain fabriqué à base de levure industrielle. L'acidité du levain ralentit en effet le rancissement. **Si vous avez un emploi du temps chargé, vous pouvez préparer un ou deux gros pains le week-end et les conserver toute la semaine enveloppés dans un torchon.**

## Les ingrédients:

On peut bâtir des levains avec toutes sortes d'ingrédients solides (*pomme de terre ou pomme fruit râpée, châtaigne bouillie écrasée...*) et liquides (*jus de fruits, laits fermentés, ...*), mais les plus simples et les plus classiques sont créés à partir de farine et d'eau :

- **La farine** : pour faire démarrer le levain, mieux vaut utiliser de la farine bio complète ou semi-complète. Il semble que la farine de seigle soit la plus efficace grâce à sa richesse en sucres solubles, en minéraux et en amylases, tous utiles à la fermentation. Ensuite, pour les repas ou rafraîchis, de la farine de blé T65 bio sera parfaite.

- **L'eau** : mieux vaut utiliser de l'eau de source, ou bien de l'eau du robinet filtrée ou restée dans une carafe ouverte pendant quelques heures (*le chlore n'est pas l'ami des bonnes bactéries*).

## Les soins:

Il faut veiller à ce que le levain reste actif et vivant en le nourrissant. Certains levains sont capricieux, d'autres sont très faciles à vivre ; ils peuvent être en grande forme mais aussi se réveiller patraques. D'ailleurs, ceux qui créent et bichonnent un levain lui donnent traditionnellement un petit nom.

## L'environnement:

Le levain doit être conçu dans un endroit tempéré, à l'abri des courants d'air. En hiver, une maison normalement chauffée convient très bien. Par ailleurs, dans la mesure où il se nourrit des bactéries de son environnement, il faut essayer d'éviter au maximum les vapeurs et traces de produits chimiques qui peuvent affecter son bien-être.

## Les ustensiles:

La farine et l'eau doivent être mélangées dans un récipient propre, bien rincé (*les levains n'aiment pas les résidus de liquide vaisselle*), de préférence en verre ou en porcelaine.

## Jour 1 : la création du levain

Dans un grand pot à confiture ou un bocal à charnière auquel vous aurez ôté le joint d'étanchéité, mélangez soigneusement 50 g de farine de seigle biologique et 50 g (50 ml ou 5 cl) d'eau de source avec une spatule en bois.

Posez le couvercle sans le fermer pour que l'air circule. Posez le bocal dans un endroit tempéré de votre cuisine et laissez-le tranquille.

Au bout de trois jours environ, il devrait commencer à buller, à gonfler légèrement et à dégager une odeur forte.

*Votre levain est né : vous pouvez lui attribuer un petit nom.*



## Jour 3 : le premier rafraîchissement

Une fois que votre levain est né, rafraîchissez-le pour la première fois :

- ajoutez 50 g de farine de blé T65 bio et 50 g (50 ml ou 5 cl) d'eau de source.

Mélangez vigoureusement et posez de nouveau le couvercle comme au premier jour. Remettez votre levain à sa place et laissez-le encore tranquille pendant 3 jours. **Son activité s'accroît.**

## À partir du jour 6 : le gavage

On entre alors dans un processus de "gavage" intensif : il va falloir nourrir le bébé levain deux fois par jour, matin et soir, avec un intervalle d'environ 12 heures entre chaque repas, pour lui donner des forces et le rendre parfaitement utilisable et efficace.

**Pour le nourrir, matin et soir :**

- Retirez la plus grosse partie du levain de façon à n'en garder qu'une petite tasse à café (c'est indispensable pour ne pas entrer dans un gavage exponentiel : plus on nourrit le levain, plus il grandit et plus la quantité de nourriture dont il a besoin est importante) ;
- Mettez le pot sur une balance électronique et tarez celle-ci à zéro. Ajoutez au levain 2 à 3 fois son volume de farine de blé T65 bio.
- Tarez de nouveau la balance à zéro et ajoutez le même poids d'eau de source que de farine.
- Mélangez vigoureusement pour bien aérer le levain avec une spatule en bois. Au bout de plusieurs jours (ce délai est variable en fonction des levains), le levain perd sa mauvaise odeur et devient de plus en plus **tonique** : après chaque "repas", il double ou triple de volume.

**Il est mûr et prêt à être utilisé !**

**Si vraiment vous trouvez votre levain trop faible**, donnez-lui, pendant quelques « repas » (matin et soir), une goutte de miel bio.

Pour conserver le levain chef, une fois qu'il est arrivé à maturité, **il faut le nourrir ou le rafraîchir régulièrement**. Il existe deux méthodes (*voir page suivante*) :

## À température ambiante : le repas ou rafraîchi quotidien

Cette méthode est la plus pratique si l'on souhaite préparer du pain ou des recettes à base de levain naturel régulièrement (*au moins une fois par semaine*).

On laisse le levain dans son bocal dans un coin tempéré de la cuisine et **on le nourrit tous les matins** (*cela ne prend que quelques minutes*):

- Avec une cuillère en bois, mélangez le levain chef.
- Retirez la plus grosse partie\* en laissant uniquement l'équivalent de 2 cuillères à soupe.
- Ajoutez 60 g de farine (*T65 bio en général, seigle une fois de temps en temps pour faire un festin*) et 60 g d'eau de source (60 ml ou 6 cl). Mélangez vigoureusement pendant 30 secondes. Raclez les bords pour que tout le levain se retrouve en bas du pot.
- Posez le couvercle sans le fermer. Regardez votre levain gonfler tout au long de la journée.

## Au réfrigérateur : le repas ou rafraîchi ponctuel

Dans le cas où on ne boulangue que rarement, on conserve 2 cuillères à soupe (environ 20 g) de levain dans un pot de confiture, en bas du réfrigérateur pour qu'il sommeille (*il n'a pas besoin d'être nourri, un peu comme un animal en hibernation*). Quand on en a besoin, on procède de la manière suivante :

- On le sort du réfrigérateur et on le laisse se réveiller tranquillement pendant 2 heures à température ambiante.
- On ajoute 60 g (60 ml ou 6 cl) d'eau de source, on mélange.
- On ajoute 60 g de farine T65 bio et on mélange de nouveau vigoureusement, pendant environ 30 secondes.
- 8 à 12 heures après, il a repris des forces (*s'il est resté longtemps au frais, il peut avoir besoin d'un ou deux autres repas selon le même principe*). Si on souhaite l'utiliser en cuisine et qu'il paraît un peu fatigué, on le nourrit encore une ou deux fois selon cette méthode, en ne gardant à chaque fois que 2 cuillères à soupe de levain.
- Avec le levain prélevé, on peut :
  - 1) le jeter, mais c'est dommage ;
  - 2) le conserver au frais;
  - 3) le donner à un(e) ami(e) qui veut se lancer dans l'aventure en sautant l'étape "création".

-----

## Faire du pain bio au levain :

La préparation du pain au levain n'est pas compliquée mais elle demande un peu d'organisation : il faut préparer le levain à l'avance et la levée de la pâte à pain prend plus de temps qu'avec de la levure de boulanger industrielle.

### ***J-1, le soir***

J'essaie de le faire juste avant d'aller me coucher (vers 23 h, 23 h 30), afin que le levain soit encore costaud lorsque je me réveille le lendemain. Mélangez votre levain puis prélevez-en 70 g. Conservez le reste qui sera ce que l'on appelle le levain chef.

Ajoutez 70 g d'eau (70 ml ou 7 cl), mélangez puis ajoutez 70 g de farine et mélangez à nouveau assez longtemps. Couvrez d'une assiette et laissez fermenter à côté de votre levain chef que vous nourrirez le matin suivant.

Ces quantités vont vous donner 3 fois 70 g, soit 210 g de levain. Dans ma recette, je n'ai besoin que de 150 g de levain mais j'aime bien avoir une marge. Ces quantités sont à adapter selon la taille du pain que vous souhaitez préparer.

## Mes proportions:

Pour 4 personnes et nous le terminons en 24 heures. Pour ces quantités, j'utilise un bol en verre Pyrex d'une contenance de 2,5 litres.

- 450 g de farine
- 150 g de levain
- 300 g d'eau
- 8 g de sel fin

### ***Le jour J, le matin (07 h 55):***

Versez la farine dans un grand bol, ajoutez le levain puis 280 g d'eau (280 ml ou 28 cl).

Mélangez du bout des doigts pendant une quarantaine de secondes, jusqu'à obtenir une pâte très grossière.

Recouvrez d'un torchon et laissez ainsi pendant 1 heure. **Cette étape s'appelle l'autolyse.**

Une heure après, mélangez le reste de l'eau (20 g) avec le sel et ajoutez l'ensemble dans le bol. Pétrissez à l'aide d'une corne en plastique pendant 5 minutes, directement dans le bol. Pour cela, je rabats la pâte sur elle même, de bas en haut, en me servant de ma corne, tout en tournant le bol. Inutile d'essayer de le pétrir comme vous le feriez avec un pain à la levure de boulanger car la pâte est beaucoup plus collante.

Après le pétrissage, recouvrez le bol d'un torchon puis mettez dans un endroit assez chaud. En hiver, il m'arrive de le mettre dans mon four que je chauffe à 25°C.

### ***Dans l'après midi (14 ou 15h)***

Quand le pâton a doublé de volume (*chez moi, cela prend 6 à 7 heures*), huilez votre cocotte ou votre bol avec une huile végétale neutre.

Déposez votre pâton sur une surface farinée puis, à l'aide de vos mains farinées, rabattez un coté vers le centre puis le coté opposé également vers le centre, comme pour une enveloppe.

Pivotez la pâte d'un quart de tour et répétez l'opération.

**Note sur le pétrissage :** renouveler l'opération depuis le début jusqu'à ce que la pâte soit bien souple (et non dure), lisse (et non pleine de grumeaux) et élastique (qu'elle ne se déchire pas trop, que l'on puisse l'étirer entre ses mains). Si vous avez chez vous un thermomètre, vous pouvez même en prendre la température: une pâte bien pétrie oscille entre 22 et 24°C.

***Pour savoir si votre pâton a assez levé : plantez une phalange dans la pâte. Si la marque reste, c'est bon.***

Déposez le pâton dans votre cocotte ou dans votre bol, en mettant le pli en dessous. Incisez le dessus du pain à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

Posez le couvercle sur votre bol ou sur votre cocotte puis mettez-le dans le four éteint.

Allumez votre four sur 240°C et laissez cuire pendant 1 heure.

En faisant très attention, sortez le bol du four puis démoulez le pain sur une grille. Il doit sonner creux lorsque vous le tapotez avec une lame de couteau.

Laissez refroidir avant de le couper.

***Avec un peu d'habitude, faire son propre pain au levain ne prend pas beaucoup de temps et c'est un vrai bonheur !***