

LEVAIN, MON BEAU LEVAIN

UN GUIDE POUR APPRENDRE À FAIRE SON
LEVAIN ET SON PAIN AU LEVAIN



STÉPHANIE TRESCH MEDICI
LA FÉE STÉPHANIE

« © Stéphanie Tresch, 2021
ISBN numérique : 979-10-262-7623-4 »

Librinova”

« Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com »

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

MES LIVRES PUBLIÉS AUX ÉDITIONS LA PLAGE :

MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS
DES SALADES QUI NOUS FONT DU BIEN
UNE ANNÉE VEGAN AVEC LA FÉE STÉPHANIE
GREEN PROTÉINES
UN GRAND NOËL VEGAN (COLLECTIF)

E-BOOKS :

MES BRIOCHES VEGAN FAITES MAISON
MES SANDWICHS REPAS
CUISINER SANS CASSER D’ŒUFS
MES PETITES DOUCEURS DE NOËL

Retrouvez-moi sur mon blog et sur les réseaux sociaux :

www.lafeestephanie.com

<https://www.facebook.com/lafeestephanie/>

<https://www.instagram.com/lafeestephanie>

LEVAIN, MON BEAU LEVAIN

UN GUIDE POUR APPRENDRE À FAIRE SON
LEVAIN ET SON PAIN AU LEVAIN

STÉPHANIE TRESCH MEDICI
LA FÉE STÉPHANIE

Toutes les recettes de ce livre ont été préparées maintes et maintes fois et sont le produit de nombreuses années d'expérience. Pourtant, c'est toujours avec une légère pointe d'appréhension que j'attends de voir la transformation de mon pâton en pain. Un pain au levain n'est jamais identique au précédent, il y a toujours une dose de surprise. Je reste souvent devant mon four à observer le pain gonfler et dorer petit à petit sur sa pierre de cuisson ou j'attends toujours avec impatience le moment de pouvoir soulever le couvercle de ma cocotte pour voir si mon travail a porté ses fruits. Comme un enfant surexcité à l'idée de monter sur un manège après avoir attendu si longtemps son tour, mon bonheur est immense quand je coupe enfin mon pain, que sa croûte chante et que je découvre avec ravissement la mie alvéolée encore fumante qui propage son subtil parfum.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LE LEVAIN NATUREL, UN NOUVEAU MEMBRE DANS VOTRE FAMILLE.....	8
TOUT SAVOIR SUR LE LEVAIN	8
LE B.A-BA AVANT DE COMMENCER	8
<i>Le levain c'est quoi ?</i>	8
<i>Levain ou levure, quelles sont les différences d'utilisation ?</i>	9
<i>Pourquoi utiliser du levain pour boulanger ?</i>	9
<i>Je ne boulange qu'une fois par semaine, le levain est-il fait pour moi ?</i>	10
<i>Les bonnes conditions pour créer un levain</i>	10
<i>Comment ça marche ?</i>	11
LES RAFRAICHISSEMENTS OU COMMENT MAINTENIR SON LEVAIN EN VIE.....	11
<i>Comment rafraîchir un levain ?</i>	11
<i>Combien de temps faut-il attendre avant de pouvoir utiliser un jeune levain ?</i>	14
<i>À quelle fréquence rafraîchir son levain ?</i>	14
<i>Dois-je à chaque fois rafraîchir tout mon levain ?</i>	14
<i>À force de le rafraîchir, comment ne pas se retrouver avec des kilos de levain ?</i>	14
<i>Comment faire pour augmenter sa quantité de levain ?</i>	15
<i>Comment savoir si mon levain doit être rafraîchi ?</i>	15
<i>Comment savoir si mon levain est prêt à être utilisé ?</i>	15
<i>Comment préparer mon levain pour des préparations qui demandent de longues levées ?</i>	15
LEVAIN LIQUIDE OU LEVAIN DUR SELON LE TAUX D'HYDRATATION DU LEVAIN	17
AVEC QUELLE FARINE COMMENCER UN LEVAIN ?.....	19
<i>La farine de Type 1 ou T65</i>	19
<i>Peut-on utiliser d'autres farines ou des farines sans gluten ?</i>	20
<i>Puis-je changer de farine lors des rafraichissements ?</i>	20
LA CONSERVATION DU LEVAIN :	20
<i>Comment conserver mon levain ?</i>	20
<i>Combien de temps puis-je garder mon levain sans le rafraîchir ?</i>	21
<i>Que faire quand je pars en vacances ?</i>	21
LES CHOSES A NE PAS FAIRE AVEC SON LEVAIN	21
QUELQUES CONSEILS	21
DIFFICULTES :	22
<i>Pourquoi mon levain n'a pas fermenté ?</i>	22
<i>Pourquoi après avoir doublé de volume, il retombe ?</i>	22
<i>Le levain a bien démarré, mais il ne bulle plus après avoir été rafraîchi</i>	22
<i>Pourquoi mon levain est-il acide et sent très fort ?</i>	22
<i>Que faire si mon levain n'a pas doublé de volume ?</i>	22
<i>Que faire si une croûte se forme sur le levain ?</i>	22
<i>Que faire s'il y a de l'eau à la surface de mon levain ?</i>	22
REMEDES :	23
<i>Rafraîchir son levain</i>	23
<i>Baigner le levain</i>	23
ON BOULANGE, C'EST PARTI !	23
TOUT SAVOIR SUR LES FARINES.....	23
<i>Les types de farine</i>	23
<i>Farine blanche contre farine complète</i>	24
<i>La force des farines</i>	25
PAR QUELLE QUANTITE DE LEVAIN REMPLACER LA LEVURE DE BOULANGERIE DANS UNE RECETTE ?	26
LE TIMING DU BOULANGER	26
<i>Un peu d'organisation</i>	26
<i>Les différentes étapes</i>	27

MON MATERIEL POUR BIEN BOULANGER	27
<i>La base</i>	27
<i>Un robot pétrisseur</i>	27
<i>La machine à pain (MAP)</i>	27
<i>Une cocotte en fonte</i>	28
<i>La cuisson sur pierre réfractaire (pas obligatoire)</i>	28
<i>Un banneton</i>	28
LES RECETTES.....	29
FABRICATION DU LEVAIN	30
LES PAINS BLANCS	34
<i>Mon premier pain cuit dans une cocotte, sans pétrissage</i>	34
<i>Pain tradition, cuisson sur pierre réfractaire</i>	39
<i>Baguettes tradition</i>	41
<i>Pain à la farine de blé dur avec autolyse</i>	43
<i>Pain de mie au lait moelleux comme un nuage</i>	47
LES PAINS SPECIAUX	49
<i>Pain à la farine de lin</i>	49
<i>Pain de seigle à la bière et aux noix</i>	52
<i>Pain d'épeautre aux graines</i>	54
<i>Pain multi-céréales, cuisson cocotte</i>	56
<i>Pain aux fruits secs</i>	58
LA BOULANGE GOURMANDE.....	61
<i>Pâte à pizza longues levées</i>	61
<i>Petits pains aux olives sans pétrissage</i>	63
<i>Focaccia aux flocons de pomme de terre</i>	66
<i>Cinnamon rolls à la purée d'amande et à la cannelle</i>	70
<i>Beignets farcis</i>	73

Introduction

Bienvenue dans le monde magique du levain !

Je vous invite à découvrir dans ce livre l'univers extraordinaire du levain. Vous apprendrez non seulement à faire votre levain naturel avec seulement deux ingrédients, de l'eau et de la farine, mais aussi à l'utiliser pour préparer de délicieux pains. Faire son propre levain peut sembler effrayant, difficile et compliqué, mais la satisfaction d'avoir créé une matière vivante, de l'observer vivre, se développer et se reproduire est énorme et vaut bien tous les efforts que vous ferez.

Je vais vous accompagner pas à pas à travers ces pages pour rendre cette expérience facile, ludique et accessible, même si vous êtes débutants. Vous ne reviendrez plus en arrière. J'espère faire naître en vous la passion et la flamme qui animent le boulanger passionné par son métier. Ce livre se veut une base de départ pour vous permettre de bien démarrer, mais le levain naturel ne peut se réduire à une simple recette de cuisine

Beaucoup de choses ont été écrites sur le levain et peut-être avez-vous déjà testé telle ou telle méthode. Sachez qu'il n'y a pas une méthode, mais autant de méthodes que de boulangers. Il ne s'agit pas d'une formule mathématique. J'utilise le levain depuis des années désormais et je peux vous assurer que l'intuition, la sensibilité et la patience sont tout aussi importantes que la recette en elle-même.

J'ai beau vous donner des indications, votre levain sera unique. Il aura ses propres caractéristiques. Il va vivre sa vie et réagir selon l'environnement dans lequel il évolue, même s'il est fabriqué avec exactement les mêmes ingrédients que le mien et dans les mêmes proportions. Vous suivrez ensemble votre propre chemin. Au fil du temps, votre levain deviendra de plus en plus beau et fort. Partez de l'idée que vous devez apprivoiser une **matière vivante en évolution permanente**.

Vous allez l'observer, apprendre à le connaître et **respecter son cycle de vie** pour l'utiliser au mieux. Vous devrez jongler avec ses complexités et apprendre à connaître les différentes conditions qui feront que votre levain se portera plus ou moins bien. L'âge du levain, la température, l'humidité, la saison, le type d'eau ou de farine ne sont que des exemples à prendre en considération.

Pas de panique surtout ! Je vais vous aider à mettre toutes les chances de votre côté pour réussir au mieux. Au fur et à mesure, vous occuper de votre levain vous semblera aussi naturel que de vous occuper d'un membre de la famille.

Le levain naturel, un nouveau membre dans votre famille

Le levain naturel fera partie de votre famille. Il faudra s'occuper de lui et le rafraîchir « le nourrir », car il est bel et bien vivant. Certains lui donnent même un petit nom. Il vous faudra un peu de temps pour le connaître et apprendre à répondre au mieux à ses besoins. Il a trop chaud ou trop froid, il a faim, il n'a pas faim, etc. Si cela peut paraître compliqué au début, c'est comme toute chose, une fois que l'on sait comment ça marche, c'est très facile et intuitif. L'aventure du levain est vraiment passionnante. Les premiers temps, il vous faudra surtout une bonne dose de patience, car si un levain naît assez rapidement, il n'est pas tout de suite assez mûr pour être utilisé en boulangerie. C'est n'est qu'un bébé, il faudra le renforcer pour qu'il ait la force de faire lever vos préparations boulangères.

Les premiers jours après sa « naissance », il faudra le rafraîchir très régulièrement pour le maintenir en vie, toutes les 48 heures, puis toutes les 24 heures (une heure de plus ou de moins de change rien). Dans certaines recettes, les plus impatients boostent leur bébé levain avec du miel, des fruits secs ou du sucre. J'ai démarré beaucoup de levains sans jamais en utiliser, la **patience** reste le maître mot car la nature fait très bien les choses. Au fils des jours, votre levain deviendra toujours plus fort et n'aura plus besoin d'être rafraîchi aussi souvent. Il s'adapte à vos besoins. Vous pourrez l'utiliser tous les jours ou une fois par semaine.

Vous n'avez plus d'excuse pour ne pas se lancer dans l'aventure ! Êtes-vous prêts ? Alors commençons !

Tout savoir sur le levain

Le b.a-ba avant de commencer

Le levain c'est quoi ?

Ne le confondez surtout pas avec la levure, votre levain ne s'en remettrait pas ! Si les deux s'utilisent en boulangerie pour faire lever le pain, ils sont complètement différents. La levure de boulangerie est une préparation réalisée à partir de microchampignons. On la trouve fraîche en cube ou sèche en billes.

Le levain, lui, ne s'achète pas au supermarché. Chaque boulanger crée son propre levain. On le partage avec ses proches et on le transmet comme un héritage précieux. **Un levain bien entretenu pourra être utilisé à l'infini.** Le levain que j'utilise pour faire mon pain m'a été offert il y a quelques années dans une *Masseria*. C'est un levain qui a été créé après la deuxième guerre mondiale et qui a été transmis de génération en génération ! C'est incroyable non ?

Comme le vin, la bière ou le fromage, le levain naturel naît grâce à un processus extraordinaire appelé **fermentation**. Le mélange d'eau et de farine favorise le

développement de différents micro-organismes présents naturellement dans les matières premières, notamment dans la farine. Ces micro-organismes (les bactéries lactiques et les levures sauvages) vivent, se développent, se multiplient et meurent selon certaines conditions, en présence de nutriments, d'eau ou de chaleur. C'est en se nourrissant du « sucre » contenu dans la farine sous forme de sucres complexes (amidon et autres) qu'ils vont se transformer doucement et produire un ensemble complexe de fermentations lactiques et alcooliques et dégazer du gaz carbonique, donnant ainsi naissance au levain. Si on ne les voit pas à l'œil nu, on peut par contre observer leur activité quand notre levain bulle et fermente. Il a l'air de respirer.

Levain ou levure, quelles sont les différences d'utilisation ?

Le levain ne fonctionne pas de la même manière que la levure fraîche ou sèche qui se mélange directement avec le reste des ingrédients de la recette. Le levain dort au réfrigérateur quand on ne l'utilise pas. Avant de boulanger, il faut le réveiller et le « nourrir », c'est ce qu'on appelle un rafraîchissement. Il faut s'y prendre à quelques heures à l'avance ou la veille. Faire un pain au levain au dernier moment n'est donc pas possible. Les temps des levées sont bien plus longs qu'un pain réalisé avec de la levure fraîche. C'est en partie pour cette raison (rendement et productivité) que les pains industriels sont aujourd'hui faits avec de la levure de bière, moins contraignante et plus rapide, pour des pains très aérés et volumineux en un moindre temps. Mais alors, pourquoi utiliser le levain ?

Pourquoi utiliser du levain pour boulanger ?

Maintenir en vie un levain naturel demande du temps, de la passion et de la constance, mais il nous le rend bien grâce à ses nombreux avantages. Un pain au levain est plus riche en nutriments, plus digeste et se conserve plus longtemps.

Pour la santé : Le levain naturel comme son nom l'indique est un levain naturel, composé de **bactéries lactiques**, vous savez, celles que l'on retrouve dans notre flore intestinale et qui sont utilisées pour faire des aliments fermentés comme le yaourt. Ces bonnes bactéries rendent le pain bien **plus digeste** que les produits boulangers faits avec de la levure de bière (qui eux contiennent plus de levures et pas de bactéries lactiques).

Le pain au levain est recommandé :

- _ aux personnes souffrant de problèmes de digestion.
- _ aux personnes contrôlant leur taux de glycémie puisque l'**IG** du pain au levain est **moindre** que le pain fait avec de la levure de bière.
- _ aux personnes sensibles au gluten (non cœliaques). Le pain au levain est mieux toléré puisque le gluten est partiellement digéré par les bactéries durant le processus de fermentation.

Les bonnes bactéries du pain au levain **permettent à l'organisme d'absorber plus facilement minéraux et vitamines** comme calcium, magnésium, fer, zinc, acide folique et vitamines du groupe B et **améliorent la flore intestinale**.

Enfin, le pain au levain apporte une grande **sensation de satiété**.

Pour une meilleure conservation : les bactéries lactiques agissent comme des conservateurs naturels. Vous aurez sûrement déjà remarqué qu'un pain fait avec de la levure de bière durcit très vite. Si une baguette classique est bonne et croustillante à peine achetée, elle aura déjà perdu tout son croustillant le soir même, pour être complètement dure le lendemain matin. Au contraire, un pain au levain est souvent bien meilleur et plus goûteux le lendemain, il est même conseillé d'attendre avant de le manger. Il peut se conserver une bonne semaine. Il restera moelleux et sans apparition de moisissures.

Comment c'est possible ? Les différentes populations de micro-organismes vivent ensemble dans un environnement complexe. Comme dans toute « société », ils entrent en compétition nutritionnelle les uns avec les autres pour pouvoir survivre. Ces interactions sont déterminantes pour prolonger la durée de vie du levain. Ensemble, les micro-organismes vont aussi protéger leur milieu naturel d'organismes indésirables comme les moisissures, c'est ce qui permet de conserver un pain au levain plus longtemps.

Pour une question de goût : C'est justement grâce aux bactéries lactiques que le pain au levain a un goût légèrement acide si caractéristique et incomparable. Le pain au levain a une palette d'arômes bien plus complexes qu'un pain réalisé avec une levure de bière.

J'aime son côté rustique et son doux parfum. Pour rien au monde je ne remplacerais mon pain au levain au petit-déjeuner.

Je ne boulanges qu'une fois par semaine, le levain est-il fait pour moi ?

C'est une question qui revient souvent. Si vous faites du pain 2 fois par an, se lancer dans un levain naturel ne s'avère pas utile car l'entretenir demande du temps et de la constance. Si par contre vous aimez faire votre pain au moins une fois par semaine, le levain est fait pour vous. Le levain dort au frais sans problème pendant une semaine. Avant de faire votre pain, il vous suffira de réveiller votre levain en le rafraîchissant (la veille par exemple). Le levain s'adapte à nos besoins, on le rafraîchit tous les jours si on l'utilise tous les jours, mais un ou deux rafraîchissements par semaine suffisent pour faire un pain par semaine.

Les bonnes conditions pour créer un levain

Avant de vous lancer dans la création d'un levain, mettez toutes les chances de votre côté. La chaleur est importante pour activer la fermentation, commencez une période de l'année où il ne fait ni trop chaud, ni trop froid. La température idéale étant de 22-25 degrés. Plus il fait chaud, plus la fermentation sera rapide. S'il fait froid, la fermentation aura lieu, mais plus lentement. Quand je commence un levain, je le place toujours au même endroit, en général dans le four (éteint), car la cuisine est la pièce la plus chaude de la maison.

Utilisez des ustensiles en verre de préférence ou en plastique, propres et bien rincés, sans trace de savon. Évitez les produits bactéricides, désodorisants ou gels désinfectants pour les mains, néfastes pour les bonnes bactéries de notre levain.