

Levain et levure

(<http://dubleaupain.canalblog.com/archives/2012/07/26/24767455.html>)

Sur le blog : Du Blé au Pain (<http://dubleaupain.canalblog.com/>)

Levain, levure, quelle est la différence?



Commençons par la levure, que l'on retrouve dans notre baguette quotidienne, en sachet pour faire des brioches, en cube à la boulangerie ou au supermarché quand on la veut fraîche. Pour être précis, cette levure s'appelle "Saccharomyces cerevisiae", elle est utilisée en boulangerie, par les brasseurs pour fabriquer de la bière, et par les viticulteurs pour la fermentation du vin. C'est donc un champignon unicellulaire, microscopique, que l'on fait "pousser" sur de la mélasse. Pour la boulangerie, elle est pressée et présentée sous forme de cube plus ou moins gros selon l'utilisation professionnelle ou familiale.

Quelle différence avec la levure chimique ?

La levure chimique se compose essentiellement de bicarbonate de soude, qui contrairement à ce que l'on peut penser, est d'origine naturelle.

En présence d'eau et de chaleur, ou d'un produit acide (vinaigre, lait, jus de citron) le bicarbonate réagit en libérant du dioxyde de carbone (CO₂) sous forme gazeuse, les pâtes à gâteau lèvent ainsi et nous donne un produit moelleux et léger.



Enfin, le levain est issu de la fermentation provoquée par des bactéries naturellement présentes sur l'enveloppe du grain de blé.

Environ 70 variétés de bactéries naturelles ont été répertoriées sur nos blés européens, qui combinées entre elles donnent une infinité de levains. Chaque fournil, chaque maison où l'on fait son pain, développe son propre levain, issu de l'assemblage de ces différentes bactéries. Il a été remarqué que chaque levain est composé d'environ 35 familles de bactéries, parmi les 70 connues.

Le développement de certaines bactéries parmi ces 70 plutôt que d'autres, et la proportion de chacune d'elle par rapport à la totalité, va dépendre de l'hygrométrie présente dans le lieu, sur le grain, de la température ambiante, du ph...

La "bio-diversité" des levains, n'a d'égale que celle de notre mère la nature!

(Ici, un levain dévitalisé en sachet, et un levain dit "liquide" fabriqué à partir d'eau et de farine de meule uniquement)

Pourquoi, et comment choisir entre levure et levain?

Ce choix va dépendre du type de farine utilisée pour faire le pain.

Les farines complètes présentent une grande richesse en éléments minéraux, concentrés dans les couches externes du blé.

Or ces éléments sont bloqués sous forme de phytates et non disponibles pour l'organisme humain.

L'acidification du milieu permise par le levain, ou lors de la germination, libère les éléments minéraux et les rend digestes et disponibles.

S'ils restent sous formes de phytates, les minéraux ne sont pas assimilés par l'organisme -et peuvent donc conduire à une déminéralisation- et s'accumulent dans l'intestin, ce qui peut provoquer des effets cumulatifs toxiques.

On peut aussi remarquer que l'indice glycémique des pains au levain sur farines de meules ou complète, est beaucoup plus bas que ceux réalisés à partir de farines blanches et à la levure.

Il est donc préférable d'utiliser du levain, dès que la farine choisie est relativement complète.

Pour notre baguette traditionnelle, réalisée à partir de farine plutôt blanche, et donc aussi plus pauvre en minéraux et vitamines, l'utilisation de la levure de boulanger suffit pour une bonne digestibilité. Son indice glycémique, quand à lui, est en général plus élevé, baguette de tradition française au levain mise à part (indice glycémique environ 55).

Références : "Supplément technique spécial levain, INBP N° 49", "Indice glycémique" Olivier Degorce et Amandine Geers, Ed. La Plage, communication de Patrick de Kochko, "Semences Paysannes".