

Levure / levain

La levure

Commençons par la levure, que l'on retrouve dans notre baguette quotidienne, en sachet, en cube ou fraîche.
C'est 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.

Le levain

Le levain est **issu de la fermentation provoquée par des bactéries** naturellement présentes sur l'enveloppe 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 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.

Pourquoi et comment choisir son levain ?

Cela va dépendre du type de farine utilisé pour faire le pain :

- **Farines complètes** : grande richesse en éléments minéraux, concentrés dans les couches externes du blé
- **Farine blanche** : l'utilisation de la levure de boulanger suffit pour une bonne digestibilité.

La levure et le levain font gonfler la pâte grâce à la fermentation de micro-organismes vivants.

Comment cela fonctionne ?

La levure et le levain font **gonfler la pâte grâce à la fermentation de micro-organismes vivants**.
Cette fermentation entraîne le dégagement de gaz carbonique et d'éthanol. L'éthanol s'évapore lors de la cuisson et les gaz carboniques font lever la pâte.
Avec le levain, la fermentation est plus lente mais permet le développement de tous les arômes du pain.

ABC
ARTISAN
BOULANGER
CONVAINCU