



L'histoire millénaire du levain

Dans ce premier épisode, rencontrez Valérie Zanon, passionnée de fermentation et de pain au levain maison. Elle vous accueille dans sa cuisine et vous transmet les bases essentielles pour bien débuter.

Objectifs

- Créez votre propre levain et choisir la farine adaptée.
- Réaliser des pains classiques ainsi que des recettes plus originales : focaccia, pâtisseries...
- Intégrer le pain au levain facilement dans votre quotidien, sans matériel professionnel ni expérience au préalable.

Quel est l'origine du levain ?

Le levain existe depuis plus de **6'000 ans** : il serait né en Égypte ancienne, lorsque des galettes de céréales fermentèrent naturellement au soleil.

Transmis aux Grecs, puis aux Romains, il devient un savoir-faire précieux, entretenu par chaque foyer au Moyen Âge.

Mis de côté avec l'arrivée de la **levure industrielle** au XXe siècle, il revient aujourd'hui sur le devant de la scène grâce à ses qualités :

- **gustatives**
- **nutritionnelles**
- **artisanales**

Le levain, c'est quoi exactement ?

Le levain est un mélange tout simple de farine et d'eau.

Quand on laisse ce mélange reposer quelques jours, une réaction naturelle se met en marche : **la fermentation**.

Techniquement, le levain est une culture de **microorganismes vivants** qui vivent en symbiose.

Le levain se compose de :

- **levures sauvages** (différentes de la levure industrielle)
- **bactéries lactiques**



Le levain est une culture vivante de micro-organismes (levures et bactéries) qui se nourrissent des sucres de la farine.

En fermentant, ils produisent :

- **du gaz carbonique**, qui fait lever la pâte.
- **des acides lactiques**, qui enrichissent le goût et améliorent la conservation.

C'est cette activité naturelle qui donne au pain au levain sa mie aérée, sa saveur unique et sa bonne tenue dans le temps.

Les trois types de fermentation

Il existe trois catégories de fermentation dans un levain :

- **Lactique** : donne une mie moelleuse et favorise une bonne conservation.
- **Acétique** : libère des arômes puissants et donne une mie plus dense.
- **Alcoolique** : permet la levée de la pâte.

Conseils

- **Si vous faites du pain régulièrement** (tous les jours ou tous les 2-3 jours) : rafraîchissez votre levain chaque jour et laissez-le à température ambiante.
- **Si vous faites du pain moins souvent** (une fois par semaine ou plus rarement) : conservez votre levain au réfrigérateur, dans un bocal fermé. Avant de l'utiliser, **sordez-le 24h à l'avance** et faites-lui un ou deux rafraîchis pour qu'il retrouve toute sa vitalité.

Les “rafraîchis”, qu'est-ce que c'est ?

Pour rester actif et en bonne santé, le levain a besoin d'être nourri régulièrement : c'est ce qu'on appelle les **rafraîchis**.

Un rafraîchi, c'est simplement l'ajout de **farine** et **d'eau fraîche** au levain.

Cela lui apporte les nutriments nécessaires pour stimuler la fermentation.

Les cycles du levain

Après un **rafraîchi**, le levain gonfle et produit des bulles grâce à la fermentation. C'est à ce moment, au pic de son activité, qu'il est idéal pour être utilisé.

Ensuite, il commence à redescendre et devient **plus acide** avec le temps. Plus vous attendez, plus son goût change.

Pour suivre son évolution, placez un **élastique** à la hauteur du levain juste après le rafraîchi.

Cela vous aidera à voir facilement jusqu'où il a monté.