

Agitation et Mélange

Le pain sur levure / Le pain sur levain / Le pain sur poolish

La pâte du pain est soumise au gonflement des ingrédients de base utilisés, dû à une [fermentation](#). C'est ce qui différencie le pain de la [galette](#) et l'on parle communément de pâte levée. La farine provient principalement de [céréales panifiables](#) se caractérisant par la présence de [gluten](#), ensembles de [protéines](#) aux propriétés [élastiques](#) qui permettent d'emprisonner les bulles de [gaz carbonique](#) dégagées par la fermentation. Cette fermentation est initiée par l'incorporation dans la pâte de micro-organismes de type levure, en quantité plus ou moins importante selon les farines et recettes de panification.

Il existe 3 grandes méthodes de levée pour faire du pain :

- **Le pain sur levure de boulanger:** Il s'agit de la méthode la plus classique. On utilise directement de la levure, c'est-à-dire un [champignon](#) unicellulaire microscopique se présentant sous forme sèche, en paillettes ou en gélules. La fermentation produite est dite [alcoolique](#) (à l'opposé d'une fermentation lactique obtenue par exemple par le levain). Le processus physico-chimique de la levée s'explique par les dégagements gazeux dus à la [fermentation](#). Le pétrissage s'effectue en mélangeant directement l'eau, la farine, la levure, et le sel. La quantité de levure est assez importante et la levée du pain est assez rapide. Le grain de [céréale](#) est riche, entre autre, en [calcium](#) et en [acide pythique](#). Or, cet acide précipite le calcium et quelques autres [oligo-éléments](#) et les rendent plus ou moins inassimilables par l'organisme. Contrairement au [levain](#), la fermentation de la levure de boulanger ne détruit pas l'acide pythique, et il est donc moins approprié, d'un point de vue nutritionnel, aux farines complètes.
- **Le pain sur levain:** Le levain est la plus ancienne technique connue, et la seule utilisée jusqu'au XVII^e siècle, pour obtenir du pain levé. Il s'agit de la méthode la plus difficile à mettre en œuvre, dans laquelle le levain remplace la levure de boulanger. Le levain se crée à partir de farine, d'eau et de sucre ou de fruits. Après avoir mélangé ces 3 ingrédients, il faut attendre plusieurs jours afin d'entretenir la fermentation durant laquelle va se développer une culture de levure et de bactéries lactiques. Le levain est une matière vivante qu'il faut « nourrir » et surveiller régulièrement. Il faut chaque jour, le rafraîchir en rajoutant eau et farine et veiller à ce qu'il ne meurt pas ou ne soit pas pollué par des bactéries indésirables. Le pétrissage de la pâte à pain s'effectue en deux temps ; un prélèvement du levain souche étant incorporé au pré-mélange de base eau-farine. Le goût du pain au levain se différencie nettement du pain sur [levure de boulanger](#). Il est légèrement acidulé, en raison des [acides lactiques](#) et [acide acétiques](#) que dégagent les bactéries lactiques du levain. La mie d'un pain au levain est, d'autre part, un peu plus compacte. L'acidité apportée par le levain ralentissant la rétrogradation de l'amidon (phénomène spontané de l'amidon qui a tendance à reprendre sa structure initiale, favorisant par là même l'évaporation de l'eau qu'il retenait), le pain sur levain se conserve plusieurs semaines, soit beaucoup plus longtemps que le pain levé à la [levure](#) de boulanger.
- **Le pain sur poolish:** Il s'agit d'une méthode intermédiaire entre levure et levain. Une petite quantité de levure est mélangée avec de l'eau et de la farine, constituant ainsi un mélange assez liquide qu'on laisse reposer quelques heures pour fermentation. Ce mélange est par la suite incorporé dans sa totalité aux pétrissées successives de la journée. Ce procédé s'avère être un bon compromis entre la rapidité de mise en œuvre du pain sur levure de boulanger et les qualités organoleptiques du pain au levain. Il permet de limiter l'utilisation de la levure de boulanger et rend le pain plus moelleux et plus aéré.

Pour en savoir plus :

Littérature

- *Le Goût du Pain – Professeur Raymond Calvel (Editions Jerome Villette)*
- *Le Compagnon Boulanger – Jean-Marie Viard (Editions Jerome Villette)*

Web

- <http://www.boulangerie.net/Loi/dospainlevain.html>