

Pain au levain



La recette de base pour faire un pain au levain cuit en moule n'est ni complexe, ni trop gourmande en temps : un volume de levain, deux volumes d'eau, trois volumes de farine, mélanger, faire lever, mettre en moule, faire lever, cuire, déguster. Même s'il y a beaucoup d'explications et de variations, c'est un processus simple, demandant uniquement un peu d'observation et d'attention.

- Temps d'action : 20 minutes
- Temps total : 6h -> plusieurs jours

Télécharger le pdf

Le levain	1
Genèse	2
Entretien	2
Le pain	3
Les farines	3
Le mélange	4
Première levée	4
Deuxième levée	4
La cuisson	5
Le refroidissement :	6
Inspirations et techniques	6
Les recettes de base :	6
En vidéo :	8
Pour aller plus loin :	8

Le levain

On peut récupérer un peu de levain déjà en forme ou le créer en une semaine, à partir de farine et d'eau. Un bocal en verre avec couvercle qui se visse ou avec un joint

feront l'affaire de contenant.

Le levain se nourrit de farine et d'eau. Les bactéries transforment la farine et produisent des saveurs et du gaz. Le levain va monter, gonfler sous l'effet de la fermentation. Les bulles sont alors piégées (dans le réseau de gluten en général). Après un certain délai, il existe un moment pour lequel l'activité des bactéries est maximale et la hauteur du levain dans le bocal est maximale.

Il est possible de marquer le niveau initial sur le bocal lors du nourrissage (avec un élastique ou un tiret au marqueur). On observe alors bien l'augmentation de volume. Un levain qui arrive au maximum 6-12h après avoir été nourrit est en forme. Il a la pêche et c'est le moment idéal pour l'utiliser. Passé ce délai, le manque de nourriture se fait sentir, les bactéries ont faim, les bulles s'échappent et le levain retombe et s'acidifie. 48h plus tard, le levain est en état critique, beaucoup de bactéries n'ont pas survécu. L'utilisation directe est compromise. Par contre, on peut essayer de le nourrir et voir si l'ont atteint un beau maximum. Si le levain monte un peu seulement, c'est quand même bon signe, en le nourrissant une fois de plus 12-24h plus tard, il redeviendra sûrement en forme. S'il n'y a quasiment aucune réaction, on peut le laisser plusieurs jour, comme pour créer un nouveau levain.

Genèse

Cette étape de création du levain n'est à faire qu'une seule fois, ensuite on n'a qu'à l'entretenir. Il faut :

- de la farine, de l'eau (2 cuillères à soupe),
- laisser au minimum 3-4 jours dans le bocal ouvert, des bulles se forment, l'odeur s'acidifie,
- le processus peut être plus rapide s'il fait chaud, plus long s'il fait froid,
- lorsque des bulles se sont formées, on peut nourrir le levain (pour 1 volume de levain: 1 volume de farine et 1 volume d'eau).

Garder le bocal fermé désormais. Après 12h-24h, des bulles se sont formées, le levain est mousseux :

- nourrir de nouveau, le levain est prêt à l'utilisation.
- Si le levain n'a pas réagit, il faut attendre encore un peu plus pour que des bulles se forment.

Il est de tradition et de bonne augure de donner un nom à son levain nouvellement créé ou adopté. Pour l'adoption, si le levain est vigoureux, on peut directement passer à l'entretien.

Entretien

Le levain est à température ambiante :

- le nourrir (1 volume de levain, 1 volume de farine, 1 volume d'eau),
- après 8-12h, le levain a doublé de volume, odeur acide agréable,
- ce n'est pas trop grave si le levain est retombé un peu (24h),
- utiliser quasiment tout pour faire le pain,
- nourrir et mettre au frigo si pas de pain dans les 2 jours.

Le levain sort du frigo (et y est depuis moins de 10 jours) :

- le laisser réchauffer 30min - 1h,
- suivre les instructions du paragraphe précédent,
- si tout va bien, le levain aura doublé après 6-12h: il est en forme,

- sinon (peu de bulles, n'as pas doublé de volume) le nourrir de nouveau après 24h (après en avoir enlevé une partie, si besoin, pour ne pas avoir de trop grande quantité puisque en le nourrissant, on triple la quantité). Après un cycle (un nourrissage), le levain devrait regagner de la force.

Levure de boulangerie

C'est une méthode plus rapide mais la fermentation est moins intéressante d'un point de vue nutrition et saveur. On peut utiliser les cubes de levure fraîche (un demi cube pour un pain 500g de farine environ) ou les levures type 'lev' sarrasin' de magasin bio. Les temps de levée sont réduits à quelques heures (eg. 1h30 en masse, 30min en moule, ou 2h en moule, cf notice du lev' sarrasin).

- Il est possible d'inclure du levain pour le goût (même s'il n'est pas trop en forme),
- il faudra ajuster l'eau pour avoir la bonne consistance
- le résultat n'est pas un pain au levain :)

Il y a trop de levain ?

Il est possible d'utiliser le surplus dans des recettes, pour le gout ou pour faire lever un cake ou des crêpes par exemple, en combinant un peu de surplus de levain avec du bicarbonate.

Le pain

La recette la plus facile pour commencer est un pain au levain cuit et levé dans un moule. C'est également la méthode la plus raisonnable pour les farines pauvres en gluten. Pour un moule à cake classique, partir sur environ 125g de levain. 200 g permettent d'obtenir deux pains moulés. Dans l'idéal, le levain à été nourrit 8-12h auparavant, il est mousseux, aéré, avec une bonne odeur acidulée. Cela marchera aussi, parfois moins bien, parfois aussi bien, dans les situations un peu moins idéales.

Les farines

Tout est possible :

- Blé t80 - t110 - t150,
- petit épeautre,
- sarrasin, riz (ajouter des graines de lin mixées pour la structure du pain).
- Mélanges a hauteur de 10% à 20% du poids de farine :
 - Seigle -> pain "tradition",
 - lentilles mixées,
 - Graines (les faire éventuellement tremper 12-24h) :
 - * chia,
 - * pignons de pin,
 - * flocons avoines,
 - * noix,
 - * noisettes,
 - * sésame,
 - * quinoa,
 - * lin,
 - * raisins secs,
 - * figues.

Le mélange

La recette de base pour un pain moulé (la pâte est assez liquide):

- 1 volume de levain,
- 2 volumes d'eau,
- 2.5 volumes de farine,
- < 1% de sel.

On peut ainsi utiliser quasiment tout le levain indépendamment de son poids exact. La méthodologie est donnée pour un poids de levain arbitraire X g et pour un poids X = 200g.

Balance à 0

- Peser le levain : X g (200g).

Balance à 0

- Ajouter un peu d'eau et mélanger pour diluer le levain,
- ajouter l'eau progressivement en mélangeant pour arriver à 2 fois X g (400g) d'eau.

Balance à 0, ne pas mélanger immédiatement

- Ajouter 2.5 fois X g (500g) de farine.

Balance à 0, ne pas mélanger immédiatement

- Ajouter le sel (moins de 1% du poids total) (10g).

Mélanger.

- La consistance doit être ni trop dure, ni trop liquide (on peut la mélanger avec une spatule ou un manche de cuillère, elle a de la consistance et elle n'est pas coulante). Si la pâte est trop sèche, trop dure, rajouter un peu d'eau (en particulier avec des farines complètes).
- Mélanger sans déchirer la pâte, avec un outil, à la main ou au robot, de 1min à 10min. Le geste idéal récupère la pâte sur les bords et la ramène au centre (cf vidéo dans les liens).

Première levée

La pâte est en boule dans un saladier.

- La couvrir d'un torchon humide et, selon la météo, laisser reposer au choix :
 - 3h dans le four avec la lumière,
 - 5h dans la cuisine (20°C environ),
 - la nuit entière en extérieur au printemps ou automne (température mini 7°C, maxi 15-16°C),
 - 1h dans la cuisine puis 12-24h au frigo (6-7°C).

Il est également possible de passer directement à une levée en moule (cf Deuxième levée ci dessous). C'est utile pour les farines pauvres en gluten qui piègent mal les bulles.

À la fin de la première levée, la pâte est gonflée (elle a quasiment doublé de volume) mais pas trop. Elle doit garder de la puissance pour la levée suivante.

Deuxième levée

- Verser délicatement la pâte dans le moule (légèrement huilé ou papier sulfurisé),
- ne pas remplir à plus de la moitié.



Préparation, de haut en bas : le levain, avec un peu d'eau, avec toute l'eau, ajout de farine+sel, mélange, levée

- Saupoudrer éventuellement avec une garniture :
 - Graines de sésame,
 - Graines de chia,
 - Flocons d'avoine,
 - etc.
- Couvrir d'un torchon humide,
- laisser lever jusqu'à ce que la pâte ait doublé (quasi max du moule), de 30 min à 1h à 25-28°C. La température doit idéalement être un peu plus élevée que lors de la première levée.

À la fin de la deuxième levée, la pâte est encore élastique et retiens les marques du doigt à la pression (la trace de doigt ne revient pas entièrement). Si la pâte est très liquide, c'est plus dur de juger. Néanmoins elle ne doit pas retomber lors de l'incision (étape suivante). Si la pâte est très mousseuse et qu'elle s'écroule en enfournant, c'est sûrement trop et il faudra réduire le temps de levée pour le pain suivant.

La cuisson

- Faire préchauffer le four à 250°C,
 - avec une lèchefrite en bas,
 - mode de cuisson homogène haut/bas,
 - sans chaleur tournante.
- Préparer :
 - un couteau / lame de rasoir,
 - un verre d'eau (chaude, c'est mieux).
- Sans précipitation :
 - Entailler le pain,
 - ouvrir le four,
 - enfourner le pain,



Mise en moule, levée avec la lumière du four (ajouter le torchon humide)

- verser le verre d'eau dans la lèchefrite,
- refermer pour garder la vapeur dans le four (ne plus ouvrir).

Ici commence la minuterie $t = 0$ minutes :

- Mettre le four à 230°C
- À $t = 15$ minutes :
 - Mettre le four à 200°C.
- À $t = 35$ minutes :
 - Démouler et réenfourner.
- Vérifier la cuisson à 40 minutes (si le pain est petit, il est cuit).

Le pain est cuit quand il sonne creux en dessous, il est doré et croustillant, ce qui prend entre 40 et 50 minutes.

Le refroidissement :

- placer le pain sur une grille,
- laisser refroidir au moins 1h,
- les saveurs se développent avec le temps,
- le pain se conserve plusieurs jours,
- congelé (en tranches) dans les 12h, il se conserve plusieurs semaines.

Inspirations et techniques

Les recettes de base :

- <https://makanaibio.com/2008/10/123-pain-au-levain-une-formule-qui.html>
- <https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/votre-premier-pain-au-levain/>

De nombreux conseils et des recettes variées sur ces deux sites.



Cuisson : Pâte (presque trop) levée, mise au four, fin de cuisson sans le moule



Pain cuit et mie

En vidéo :

- <https://youtu.be/8tmaHkwk3P0>

Pour aller plus loin :

- Faire un pain moins liquide,
- faire des rabats sur la pâte,
- façonner le pain après la première levée (il faut alors avoir mis moins d'eau et avoir bien pétri),
- le cuire dans cocotte en fonte,
- le cuire sur une pierre à pizza.
- Utiliser le levain pour :
 - une brioche, une fouace <https://nicrunicuit.com/faire/fouace-au-levain-naturel-la-bonne-brioche-dantan/>
 - des crêpes,
 - des gaufres,
 - une pizza,
 - des crumpets
- Il y a énormément de combinaisons de proportions des ingrédients, de force du levain, du temps et de la méthode de pétrissage, de températures de pousse et de températures de cuisson. La cuisson en moule est assez tolérante, mais il ne faut pas hésiter à prendre des notes pour ajuster ensuite un paramètre.
- Des idées pour trouver le pourquoi de l'aspect final s'il y a des défauts : <http://www.lepetitboulangier.com/accdefauts.htm>
- Il ne faut pas hésiter à me faire un retour sur la recette !