

Anita Šumer

LEVAIN
À LA FOLIE

Recettes de pâtisserie et
de boulangerie artisanales

Merci !

Je ne sais même pas par où commencer, tant sont nombreuses les personnes que j'aimerais remercier pour leur aide et leurs suggestions en matière de boulangerie ainsi que pour la création de mon premier livre !

Tout d'abord, j'adresse un immense merci à mon défunt mari, **Sašo** : c'est grâce à toi que j'ai commencé à faire du pain et de la pâtisserie ! Je te remercie pour tous tes conseils et ta compréhension. Sans ton aide et ton soutien, rien de tout cela n'aurait été possible. Tu savais chasser mes doutes à chaque fois que j'en avais.

Merci à ma **famille**, en particulier à ma **mère** et à ma **grand-mère** : vous avez éveillé en moi l'amour de la cuisine et de la pâtisserie dès ma plus tendre enfance.

Je remercie également du fond du cœur tous mes **amis qui**, en conjuguant leurs efforts, ont réussi à consommer de grandes quantités de pain et autres viennoiseries.

Merci, chère **Barbara**, pour ton aide et ton soutien tout au long de mon parcours vers le levain, ainsi que pour tous les conseils éditoriaux et amicaux !

Merci, **Primož**, pour les superbes photos, les conversations, les rires et les séances consacrées à manger du pain.

Merci, chère **Manca**, pour la formidable refonte de ce livre qui connaît un si grand succès !

David, merci pour le sous-chapitre sur les céréales.

Merci à toi, **Miryam**, pour la rédaction et tes conseils.

Je tiens également à remercier le **Dr Janez Bogataj** et **Brigita Rajšter** pour leur relecture critique et professionnelle.

Un grand merci aux membres du groupe Facebook **Drožomanija** (peka z drožmi) ; je pense que nous sommes chaque jour plus nombreux à avoir la fibre boulangère.

Merci à tous les **médias** qui ont souhaité et souhaitent me rencontrer. À nous tous, nous transmettons le goût de la cuisson au levain dans le monde entier.

Je tiens à remercier mes **sponsors**, les sociétés Puratos, SPAR Slovenija, Miele Slovenija, Špiljarjev mlin et EKO365, qui ont rendu possible la publication de ce livre par leur soutien. En unissant nos forces, nous avons réussi à créer un livre unique. Merci infiniment !

Merci à tous les « **fous de levain** » actuels et à ceux qui le deviendront.

Salutations chaleureuses aux saveurs de levain,

A handwritten signature in grey ink that reads "Anita Jumer". The signature is written in a cursive, flowing style.

Table des matières

4	Merci !
8	APRÈS LA SLOVÉNIE, LA PASSION DU LEVAIN GAGNE LE RESTE DU MONDE
10	CE N'EST PAS LA FARINE QUI FAIT LE PAIN, MAIS LA MAIN !
14	LE PAIN, CE DON DE DIEU
23	Introduction
27	Du grain au levain
28	CLASSIFICATION DES CÉRÉALES
28	CÉRÉALES VÉRITABLES
36	CÉRÉALES DE TYPE MILLET
36	PSEUDO-CÉRÉALES
40	ET LA FARINE DEVIENDRA PAIN
46	EXPLICATION DU POURCENTAGE DU BOULANGER
48	LE LEVAIN, QU'EST-CE QUE C'EST ?
49	LES PROCESSUS DU LEVAIN - LA FERMENTATION
51	EXPLICATION ET AVANTAGES DE CE MODE DE PRÉPARATION
53	C'EST PARTI : FABRICATION DU LEVAIN-CHEF ET PRÉPARATION
60	PRÉPARATION DU LEVAIN
61	LEVAIN DOUX
62	LEVAIN ET PAIN SANS GLUTEN
62	EAU DE LEVURE
64	LA PREMIÈRE BIBLIOTHÈQUE DE LEVAINS AU MONDE
68	UNE BIBLIOTHÈQUE DE LEVAINS EN LIGNE - LA QUÊTE DU LEVAIN
70	Votre premier-né
74	CONSEILS UTILES

76	PRÉPARATION DE LA PÂTE PAS À PAS
76	PRÉPARATION ET PESAGE DES INGRÉDIENTS
78	PRÉMÉLANGE ET AUTOLYSE
81	POINTAGE
82	PÉTRISSAGE
90	PRÉFAÇONNAGE
92	DÉTENTE
92	FAÇONNAGE
96	PRÉPARATION DU BANNETON
98	APPRÊT
102	QUAND LA PÂTE EST-ELLE PRÊTE ?
104	LAMAGE ET PERSONNALISATION
109	CUISSON
110	LA PÂTE PENDANT LA CUISSON
110	BUÉE DANS LE FOUR, PAIN CROUSTILLANT SUR LA TABLE
112	REFROIDISSEMENT DES DÉLICES AVANT DÉGUSTATION

114	MÉTHODES DIFFÉRENTES
114	PRÉPARATION D'UN PAIN 100% SEIGLE
120	BAGUETTE
124	PAINS RONDS
126	PIZZA
128	RÉALISATION D'UNE PÂTE FEUILLETÉE
128	CROISSANTS ET VIENNOISERIES DANOISES

140 À NE PAS OUBLIER AVANT DE FABRIQUER LE LEVAIN-CHEF

144 Recettes au levain

147	PAIN ET PRODUITS DE BOULANGERIE
148	PAIN MOULÉ 100% SEIGLE
149	PAIN BOULE 100% SEIGLE
152	FAIRE DU PAIN EN UN CLIN D'ŒIL
153	PAIN BLANC
154	PAIN AU LAIT DU DIMANCHE MATIN
159	PAIN SEMI-COMPLET À LA POINTE DE SEIGLE
160	ÉPEAUTRE ET PETIT ÉPEAUTRE
161	PAIN DE MAÏS JAUNE
164	PAIN 100% SEMOULE
165	PAIN À LA BIÈRE BRUNE
166	PIZZA AU LEVAIN
168	FOCACCIA DE BLÉ DUR AVEC ROMARIN ET AIL
169	PAIN NOIR AUX NOIX
172	CIABATTA
173	PAIN COMPLET
174	VARIANTE DU PAIN 100% ÉPEAUTRE
175	BAGUETTE CROUSTILLANTE
178	PETITS PAINS
180	CITROUILLES AU LEVAIN
184	PETITS PAINS À L'AIL

185 BRIOCHE TRESSÉE À L'ÉPEAUTRE AVEC OIGNONS CARAMÉLISÉS
186 PAINS FESTIFS AUX FRUITS

191 DÉLICIES SUCRÉS ET SALÉS

192 PETITS PAINS BRIOCHÉS
194 DÉLICIEUSE TRESSE SALÉE
198 DÉLICIEUSE TRESSE SUCRÉE
200 POTICA
202 BRIOCHE AU BEURRE
204 BABKA AU CHOCOLAT
206 PETITS PAINS BRIOCHÉS
208 BEIGNETS
210 VIENNOISERIES DANOISES
214 CROISSANTS
218 PETITS PAINS ÉPICÉS
220 CHEESECAKE À LA SEMOULE
222 PAIN À LA BANANE VÉGAN
223 GÂTEAU D'ÉPEAUTRE AUX FRUITS

226 Que faire s'il y a trop de levain ?

228 BISCUITS À LA FARINE DE KAMUT
229 CRÊPES AU LEVAIN
230 KAISERSCHMARREN (CRÊPE DE L'EMPEREUR) AU LEVAIN
231 PÂTE BRISÉE POUR UN PAIN PITA CROUSTILLANT PAR EXEMPLE
232 PÂTE À FRIRE
232 REIBGERSTEL (PÂTE À RÂPER)
233 BISCUITS COMPLETS
237 GRESSINS À L'ÉPEAUTRE
238 PÂTES FRAÎCHES AU LEVAIN
239 FERMENTATION DE SEMENCES, NOIX, GRAINS
239 COMPLETS AVEC LE LEVAIN
239 BETTERAVES MARINÉES AU LEVAIN
239 PÂTE FEUILLETÉE POUR STRUDEL OU STRIEZEL
239 ÉPAISSISSANT POUR LES SOUPES ET LES SAUCES
240 LE LEVAIN, UN LIANT UTILE

242 Aide pratique pour la fabrication du levain

258 Planning de préparation

264 Petit lexique

265 Bibliographie utile

266 Sites Web et utiles

268 À propos de l'auteur

270 Index

APRÈS LA SLOVÉNIE, LA PASSION DU LEVAIN GAGNE LE RESTE DU MONDE

L'extraordinaire succès de l'édition originale slovène de ce livre a surpris tout le monde. Même si nous avions secrètement espéré que le livre se vendrait comme des petits pains, nous ne pouvions pas imaginer qu'il serait épuisé trois mois seulement après sa sortie, le 7 décembre 2017 et que nous en vendrions 4 500 jusqu'à présent. Merci à tous ces précieux inconditionnels du levain qui, comme nous, transmettent leur passion !

Il s'agit de la troisième édition, qui a été traduite en Français, avec de nouvelles photos, deux nouveaux chapitres et un index.

«Levain à la folie» est un projet que j'ai démarré avec les encouragements et le soutien de mon défunt mari Sašo. La cuisson au levain était pour nous un mode de vie que nous aimions faire connaître et, en sa mémoire, je continuerai à le faire. Ensemble, nous avons organisé plus de 80 ateliers avec plus de 1000 participants. À chaque fois dans des lieux sélectionnés avec soin pour leur convivialité et leur chaleur. C'est ce qui a contribué à faire de nos ateliers une expérience inoubliable. Par chance, de tels lieux ne manquent pas dans notre beau pays.

Mais nous transmettons aussi nos connaissances à l'étranger, où je suis de plus en plus souvent conviée. Mon mari et moi nous sommes déjà rendus dans plusieurs pays : en septembre 2017 nous avons accepté une invitation au Portugal, à Lisbonne, en novembre de la même année nous avons fait du pain à Moscou, en janvier et en février 2018, le levain nous a conduits jusqu'en Jamaïque, dans les Caraïbes. En mars, nous nous sommes envolés avec le levain vers l'Asie, à Singapour tout d'abord, puis en Thaïlande. En avril 2018, nous avons prouvé que la cuisson au levain permettait même de rapprocher des voisins : l'atelier de Zagreb a ravi les Croates. Après une courte pause, nous nous sommes envolés pour le Royaume-Uni et à Stratford upon Avon, ville natale de Shakespeare, j'ai organisé pour la première fois un atelier pour des Anglais. En septembre 2018, notre voyage nous a emmenés aux Pays-Bas, et, là encore, les Néerlandais se sont enthousiasmés pour le levain lors d'un atelier dans la capitale.

Notre périple nous a ensuite conduits à Paris en mars 2019, où le livre « Levain à la folie » a été présenté lors de la conférence mondiale «Gourmand World Summit» dans les locaux de l'UNESCO. Le livre « Levain à la folie » a été le gagnant slovène du concours de livres de cuisine «Gourmand World Cookbook Awards» dans deux catégories, « Pain » et « Promotion d'une bonne cause », et a été classé parmi les neuf meilleurs livres de 2019 dans ces catégories.



À Macao, en Chine, le livre a également été élu meilleur livre au monde sur le pain, et il a aussi été récompensé pour avoir réuni des fonds pour une bonne cause (Europe).

Au cours de cette brève période, le nombre de mes abonnés sur Instagram (@sourdough_mania) est passé à plus de 78 000. Toutes les vidéos publiées sur les médias en ligne (Daily Mail, Business Insider UK, UNILAD, BuzzFeed et autres) comptaient déjà plus de 40 millions de vues à l'époque. Dans le même temps, le nombre d'adeptes du levain en Slovénie a fortement augmenté. J'espère que c'est un peu aussi grâce à ce livre, qui est écrit de manière claire et compréhensible et richement illustré.

Notre groupe Facebook «Drožomanija» compte maintenant plus de 18 000 membres ! Quand je vois l'enthousiasme avec lequel nous faisons du pain, échangeons des conseils et nous entraïdons, je suis vraiment fière, car cela répond à l'objectif du livre : transmettre l'amour et la passion pour cette façon saine de faire du pain.

Afin de nous rencontrer non seulement virtuellement mais aussi personnellement et de pouvoir nous serrer la main, échanger des expériences et des conseils en direct, nous avons organisé le 12 octobre 2019 à Mislinja, en Slovénie, avec le soutien de sponsors et de partenaires, la première rencontre slovène pour tous ceux qui aiment la boulangerie et les délices au levain. Environ 500 personnes ont participé à cet événement autour du levain avec Anita Šumer. La journée entière a été consacrée au levain, avec des conférences d'experts présentées par Karl de Smedt de la société Puratos, Brigita Rajšter du Musée d'État de Carinthie à Slovenj Gradec, une démonstration de décorations avec Morgan Clementson, le film documentaire «La recette oubliée» de JRVisuals et des visites de stands avec des produits et des ingrédients de boulangerie. Nous avons été agréablement surpris par la réaction des visiteurs ; cela nous donne l'espoir que cette rencontre puisse devenir une tradition.

De plus en plus de personnes sont attentives au pain qu'elles mangent. Invitez donc aussi vos amis, connaissances et parents, donnez-leur une miche de pain et partagez le levain avec eux afin que l'enthousiasme les gagne aussi ! En partageant ce savoir sur la qualité du levain, nous assurons sa large diffusion.

Boulangèrement vôtre,

Anita Šumer



Voir www.racine.be/book-redirect/9789401469203 pour un documentaire court.





Fein König Grob

König
FIDIBUS CLASSIC

Du grain au levain

Sans farine, pas de pain... mais de quoi la farine se compose-t-elle au juste ? Toutes les céréales sont-elles vraiment identiques ou sont-elles divisées en plusieurs catégories ? Dans ce chapitre, je vais vous présenter les plantes les plus couramment utilisées, dont les grains, les noix et les graines servent à fabriquer de la farine. Je vous donnerai également un aperçu des différents types et qualités de farine avant que nous commençons à réaliser des pains ensemble.

CLASSIFICATION DES CÉRÉALES

Sur le plan des caractéristiques morphologiques et biologiques, une distinction est faite entre les céréales véritables et les céréales de type millet. Le premier groupe, dit des céréales réelles, comprend le blé, le seigle, l'orge et l'avoine. Les céréales de type millet comprennent le maïs, le millet, le petit mil, le sorgho et le riz.

Les céréales véritables ont la particularité de ne pas nécessiter beaucoup de chaleur, alors que les céréales de millet sont plus exigeantes sur ce plan, surtout dans la dernière phase de développement de la plante. En raison de ces caractéristiques, certaines des céréales authentiques sont appelées céréales de la zone de climat tempéré et les céréales de millet sont appelées céréales de la zone de climat chaud.

Il convient également de mentionner le sarrasin, le quinoa et l'amarante, qui ne sont pas considérés comme des céréales en principe, en raison de leurs caractéristiques morphologiques particulières. Ce troisième groupe est donc appelé « pseudo-céréales ».

Ces derniers temps, on parle aussi de plus en plus de « céréales archaïques ». Cela inclut le groupe des espèces de blé cultivées appelées épeautre dont les grains sont entourés d'une enveloppe ou balle. Ces céréales sont les ancêtres génétiques des variétés céréalières à haut rendement et fortement hybridées. Ainsi, l'épeautre est le lointain ancêtre du blé commun, ou blé tendre, et du blé rond. En raison de leurs propriétés, les céréales archaïques sont plus adaptées à la culture biologique.

CÉRÉALES VÉRITABLES

LEBLÉ (*Triticum* sp.) est une plante annuelle de la famille des graminées (Poaceae). Selon une source récemment découverte, la région d'origine du blé est la plaine anatolienne turque (la région du « Croissant fertile »). Il est cultivé depuis le neuvième millénaire avant notre ère. Il est cultivé en Mésopotamie et en Syrie depuis le troisième millénaire avant J.-C. La culture du blé a eu une forte influence sur la vie des populations de l'Égypte ancienne. Lorsque nos ancêtres se sont établis dans la région de l'actuelle Slovaquie, ils y trouvèrent du blé et continuèrent à le cultiver.

Le genre *Triticum* comprend des variétés sauvages et cultivées qui se différencient également par le nombre de chromosomes. On parle ainsi de blé diploïde, tétraploïde et hexaploïde. Nous présentons ci-après les types et les genres de blé dont la farine est la plus fréquemment utilisée en boulangerie.

LE BLÉ COMMUN (hexaploïde) (*Triticum aestivum* L. subsp. *aestivum*) est le blé le plus répandu au monde. Les fleurs du blé sont rassemblées en une inflorescence appelée épi, dans laquelle environ 40 graines nues se développent. Par rapport aux autres céréales, il permet de fabriquer de nombreux produits céréaliers contenant entre 8 et 14% de protéines. Comme il contient une substance collante (le gluten), il convient parfaitement à la fabrication du pain et d'autres pâtisseries.

LES AUTRES TYPES DE BLÉS sont le petit épeautre (diploïde), l'épeautre moyen ou blé amidonnier (tétraploïde et hexaploïde), ainsi que le grand épeautre (hexaploïde). Génétiquement, ces formes se différencient par le nombre de chromosomes, mais aussi morphologiquement par le nombre de grains à l'épi.

Une différence morphologique importante entre le blé commun et l'épeautre est que le grain du blé commun tombe de lui-même à la récolte, il est donc appelé grain nu, alors que le battage ne suffit pas à libérer le grain d'épeautre qui reste vêtu. Ils se distinguent également par le nombre de grains à l'épi.

LE PETIT ÉPEAUTRE (*Triticum monococcum* L.) ne possède généralement qu'un seul grain par épillet et les fruits ne sont pas nus lorsqu'ils sont fauchés, mais recouverts d'une enveloppe, également appelée balle. Ses ancêtres étaient déjà utilisés au Paléolithique. Jusqu'au 20^e siècle, il était cultivé en Transcaucasie, dans la région méditerranéenne et dans le nord-ouest de l'Europe. Première céréale cultivée dans les Balkans, elle a fait l'objet d'une sélection intensive aux États-Unis au 21^e siècle.

L'ÉPEAUTRE MOYEN (*Triticum dicoccum*), également appelé blé amidonnier, a la même origine que le petit épeautre et le grand épeautre. Il était déjà cultivé au Paléolithique. À l'âge de pierre et à l'âge du bronze, il était cultivé au Proche et au Moyen-Orient, en Europe et en Afrique du Nord. Au 19^e siècle, il était produit à grande échelle, notamment en Russie. Aujourd'hui, c'est une céréale importante en Éthiopie et en Inde. En Europe, il est cultivé en Italie (it. *emmer* ou *farro*). L'épillet de l'épeautre moyen a deux grains bien développés et vêtus.

Le pain reste frais plus longtemps

L'acide acétique produit par les bactéries lactiques permet aux produits de boulangerie au levain de rester frais et de se conserver plus longtemps, de ne pas s'émietter et de mieux vieillir. Le pain au levain est toujours aussi bon après plusieurs jours, surtout le pain de seigle, qui gagne encore en saveur avec le temps. Cette acidité naturelle empêche également la formation de moisissures et le phénomène de pain filant.

Une mie plus souple

Le levain donne à la mie une structure plus régulière et plus dense, qui est conservée même plusieurs jours après la cuisson ; elle est également plus moelleuse grâce aux bactéries lactiques.

Un goût meilleur

Le goût et l'arôme savoureux et riches sont dus aux bactéries lactiques et, dans une moindre mesure, aux levures sauvages. Pendant la fermentation, divers composés aromatiques se forment, ce qui donne plus de saveur aux produits de boulangerie au levain.

Une meilleure utilisation des nutriments et des minéraux

Les céréales contiennent de façon naturelle de l'acide phytique, qui empêche l'organisme d'absorber des minéraux importants comme le calcium, le magnésium, le zinc et le fer. En utilisant du levain et un processus de fermentation plus long, cette acidité est neutralisée afin que l'organisme puisse profiter des minéraux présents dans la farine. La farine de seigle ainsi que toutes les farines complètes sont celles qui contiennent le plus d'acide phytique.

Pas de limite de temps

Un autre avantage de la cuisson au levain est qu'il n'est pas nécessaire de rester à côté de la pâte pour veiller à ce qu'elle ne déborde pas, comme cela peut arriver avec la levure de boulangerie. Cela vous donne suffisamment de temps pour choisir le bon moment pour la cuisson et toutes les autres étapes de la préparation, car les levures sauvages et les bactéries lactiques ont un métabolisme lent et la pâte monte donc lentement. Pendant que les micro-organismes sont actifs, vous pouvez vaquer à vos tâches ménagères, aller au travail en voiture, faire des courses, dormir...

C'EST PARTI : FABRICATION DU LEVAIN-CHEF ET PRÉPARATION DU LEVAIN

De bons ingrédients permettent d'obtenir un bon levain-chef et par extension du bon pain. Pour la préparation du levain et du pain en lui-même, je m'assure que les ingrédients que j'utilise sont d'origine locale et si possible issus de l'agriculture biologique. C'est la raison pour laquelle j'achète la plus grande partie de la farine à une association d'auto-provisionnement en produits locaux et à des meuniers de la région, qui cultivent et transforment eux-mêmes leurs céréales.

Au début, le levain-chef étant encore un peu sensible, je recommande d'utiliser de la farine du moulin, de préférence moulue à la meule de pierre, ainsi que de l'eau sans chlore (filtrer ou laisser reposer pendant une nuit), car le chlore détruit les levures et les bactéries. La farine de seigle fonctionne plus rapidement en raison de sa teneur plus élevée en minéraux et en micro-organismes, mais la farine de blé intégrale convient également. Utilisez un récipient en verre propre avec un bouchon à vis afin de pouvoir observer ce qui se passe à l'intérieur. Le volume ne doit être ni trop important ni trop faible, 360 - 400 ml sont parfaitement suffisants. Comme la farine peut également contenir des résidus de pesticides ou de fongicides, il est préférable d'utiliser de la farine issue de l'agriculture biologique, car les fongicides sont censés empêcher l'activité des champignons, c'est-à-dire des levures – or ce sont précisément celles-ci que nous voulons stimuler.

C'est ma méthode et j'en suis très satisfaite, car elle me permet de préparer le levain très rapidement. Mais il existe d'autres méthodes. Certains ajoutent du jus de fruits frais (jus d'ananas) au mélange de farine et d'eau, d'autres ajoutent des fruits filtrés, et d'autres encore ajoutent du kéfir, du lait fermenté ou du miel. Aucun de ces additifs n'est nécessaire, car ils attirent d'autres bactéries et levures lactiques que celles naturellement présentes dans la farine. Il est également possible de préparer le levain avec de la farine venant du supermarché, mais cela prendra probablement un peu plus de temps. Ne vous découragez pas. Attendez patiemment que la vie s'éveille dans le mélange de farine – jusqu'à ce que le levain prenne vie ! Si vous n'êtes pas à l'aise avec le pesage exact, préparez une masse plus dense de farine (1 cuillère à soupe de farine en tas = environ 20 g) et d'eau (1 cuillère à soupe d'eau = 10 g), à laquelle vous ajouterez ensuite jour après jour plus de farine et d'eau. Vous nourrirez ainsi les micro-organismes qui se reproduisent dans le mélange de farine.





Ustensiles : un bocal à étrier en verre (d'une capacité de 360 ml), une cuillère à soupe, une balance numérique

Ingrédients : farine, eau, temps et patience

Premier jour

Mélangez 20 g de farine de seigle (la plus active) et 20 g d'eau dans un bocal en verre, ne fermez pas complètement le bocal avec le couvercle et laissez-le dans la cuisine ou dans un autre endroit chaud. En hiver, vous pouvez utiliser de l'eau un peu plus chaude (par exemple à 35 degrés) et envelopper le bocal dans une couverture. Ne le laissez pas sur ou près d'un radiateur, car une température trop élevée affecterait le développement des levures sauvages et celles-ci pourraient mourir. Mélangez légèrement deux fois par jour.

Deuxième jour

Ajoutez à nouveau 20 g de farine de seigle et 20 g d'eau dans le récipient et mélangez bien. Mélangez légèrement deux fois par jour.

Troisième jour

Ajoutez 30 g de farine de seigle et 30 g d'eau. Vous devriez pouvoir déceler les premiers signes d'activité dans le récipient. Le mélange devrait augmenter un peu en volume et avoir une odeur acidulée. Mélangez légèrement deux fois par jour.

Quatrième jour

Prélevez-en la moitié et utilisez-la pour faire des crêpes, par exemple. Nourrissez ensuite le levain-chef pendant trois jours en utilisant la même méthode que le troisième jour avant de l'utiliser pour le renforcer et augmenter la quantité de levures et de bactéries lactiques. Mélangez légèrement deux fois par jour.

Cinquième jour

Ajoutez 30 g de farine de seigle et 30 g d'eau. Mélangez le tout légèrement à deux reprises par jour.

Sixième jour

Ajoutez 30 g de farine de seigle et 30 g d'eau. Mélangez légèrement le mélange deux fois par jour.

Cette procédure ne doit être effectuée qu'une seule fois, puis vous pouvez progressivement commencer à nourrir le levain-chef avec un autre type de farine si vous ne voulez pas obtenir de levain de seigle ou de farine complète, qui s'acidifie

PREMIERS SOINS :

Si le mélange ne se développe pas après avoir été nourri et qu'il a une odeur fortement acide, prenez 5 g du mélange et placez-le dans un verre frais. Ajoutez ensuite 15 g d'eau et 20 g de farine à nouveau. Répétez le processus si nécessaire. Le mélange doit devenir épais après avoir ajouté l'eau. Selon le type de farine utilisé, le mélange ne doit être ni trop fin ni trop liquide.

plus rapidement en raison de sa teneur plus élevée en nutriments. On pourrait également dire que les levures et les bactéries lactiques font la fête en raison de la teneur plus élevée en nutriments de ces deux types de farine. Si le mélange double en moins de 24 heures au cours de ces six jours, vous pouvez le conserver au réfrigérateur en attendant de l'alimenter à nouveau ou simplement nourrir plus tôt. Si après le quatrième ou le cinquième jour, le mélange pousse et retombe uniformément, cela signifie que vous pouvez d'ores et déjà l'utiliser. Notez toutefois que le levain-chef n'est pas vraiment fort au début, de sorte qu'une miche de pain un peu plate ne devrait pas trop vous décourager. Plus il vieillit, plus il sera fort et prévisible et plus la pâte lèvera.

Par pousser et retomber, j'entends le changement de hauteur que le levain-chef atteint lorsque les micro-organismes digèrent la farine – ce faisant, ils libèrent du dioxyde de carbone et, par conséquent, le mélange augmente de volume et fait des bulles. Cependant, si les organismes manquent de nourriture, le mélange réduit à nouveau. Ce changement de hauteur du levain-chef est facile à observer si, après l'avoir nourri, vous mettez un élastique autour du bocal parfaitement nettoyé. Un levain-chef sain a une agréable odeur de lait avec une légère note d'acide lactique. Une odeur de vinaigre est signe que la fermentation est devenue un peu incontrôlable et que le levain-chef a tourné. Mais ne vous inquiétez pas, il y a une solution à chaque problème, il suffit de consulter le chapitre « Premiers soins pour le levain » !

ET MAINTENANT ?

Je vous recommande tout d'abord de donner un petit nom à votre levain-chef – cela permet d'en prendre soin plus facilement. Mon Rudl et moi sommes inséparables. Pour entretenir le levain-chef, vous devez le rafraîchir au moins une fois six à douze heures avant chaque fournée. En nourrissant le levain-chef, c'est-à-dire en ajoutant de la farine fraîche et de l'eau, il faut veiller à ce qu'il ne devienne pas trop acide, car la farine est un nouvel aliment pour toutes les bactéries lactiques et les levures sauvages existantes. Cela les rend plus fortes et permet qu'elles se multiplient pour que la pâte puisse lever.

Le levain-chef peut, par exemple, être nourri avec une proportion de 50 g de farine (100%) et 40 g d'eau (80%). J'utilise quant à moi un mélange de farine de blé biologique type 550 (50%) et de farine de blé type 812 (50%), moulu avec des meules en pierre, et une quantité d'eau de 80%. De cette façon, le levain-chef ne travaille pas trop vite et j'ai une plus grande marge. Dans le cas de la farine de seigle et des farines complètes, le rapport entre la farine et l'eau est de 1:1, car ces farines absorbent plus d'eau. Lorsqu'il est prêt à être utilisé, le levain-chef fabriqué à partir de farine de seigle ne devient pas liquide malgré sa forte teneur en eau, mais plutôt mousseux. Lorsqu'il n'est pas utilisé, conservez le levain au réfrigérateur. Nourrissez-le au préalable et réduisez la quantité d'eau (d'environ 10 à 20%) pour obtenir un mélange plus dense. Plus il s'est écoulé de temps après l'avoir nourri pour la dernière fois, moins le levain est actif. Si vous faites régulièrement du pain, une fois par semaine par exemple, il suffit de rafraîchir le levain-chef une fois six à douze heures avant la préparation et de le laisser dans la cuisine pour activer son travail. Je conserve toujours 30 à 40 g de levain-chef au réfrigérateur. Il vaut mieux en avoir un peu moins que trop. Une petite quantité est plus facile à entretenir.

Le levain-chef est prêt à être utilisé lorsqu'il pousse et retombe de manière régulière, c'est-à-dire qu'il a un cycle prévisible et régulier. Il est préférable de l'utiliser quand il pousse et que la surface n'est plus bombée, mais s'enfonce déjà un peu. Cela vaut pour un levain-chef dans lequel on utilise moins d'eau, par exemple jusqu'à 80%, pour qu'il ressemble davantage à de la pâte

Jour 1



Jour 2



Jour 3



Dans le cas d'un levain-chef fait de farine de blé ou d'épeautre ayant une teneur en eau plus élevée (100%), en plus de doubler la contenance du bocal en verre, vous pouvez également vérifier si le levain est suffisamment actif en en prélevant une cuillère à soupe et en la versant dans de l'eau – si le levain flotte, c'est qu'il est suffisamment actif et peut être utilisé pour le prémélange. Si le levain s'effondre, ce qui signifie qu'il manque de nourriture (farine), il suffit de le réanimer en le nourrissant, puis de l'utiliser au fur et à mesure de sa croissance

Jour 4



Jour 5



Jour 6



PRÉPARATION DE LA PÂTE PAS À PAS

Dans ce chapitre, nous allons voir toutes les étapes de la préparation de la pâte à pain, en utilisant l'exemple de la recette intitulée « Faire du pain en un clin d'œil ». Sauf indication contraire, vous pouvez utiliser le même procédé pour toutes les autres recettes. Je vous expliquerai, à l'aide d'images, en quoi consistent les différentes étapes et pourquoi elles sont nécessaires.

Ce pain à base de farine de type 812 est préparé selon un principe spécifique qui consiste à utiliser un volume d'ingrédients actifs pour deux volumes d'eau et trois volumes de farine. Pesez votre levain-chef, qui doit être actif et faire des bulles. Cela signifie que vous l'avez nourri six à douze heures avant de l'utiliser et que vous avez attendu que la quantité ait au minimum doublé. Multipliez ensuite son poids par deux pour obtenir la quantité d'eau et par trois pour calculer la quantité de farine.

Vous pouvez aussi utiliser un mélange d'autres types de farine, Les types 405, 550 et 812 étant les plus adaptés. Pour la farine d'épeautre, réduisez la quantité d'eau de dix pour cent, pour le seigle et la farine complète, ajoutez un peu plus d'eau : entre cinq et dix pour cent. N'oubliez pas qu'en raison de la plus grande quantité de ces farines, le pain aura une mie plus dense, des alvéoles plus petits et sera donc plus compact. Compte tenu de la plus grande quantité de levain dans la recette, il lèvera aussi plus rapidement.

PRÉPARATION ET PESAGE DES INGRÉDIENTS

Pesez et préparez tous les ingrédients nécessaires, c'est-à-dire la farine, l'eau, le levain et le sel. Au début, il est préférable de peser les quantités. Lorsque vous maîtriserez les processus et la préparation, cela ne sera plus nécessaire, du moins pas pour le pain. Je recommande également de répéter une recette plusieurs fois. En ce qui me concerne, je tamise la farine avant le prémélange pour qu'elle soit aérée et plus douce.

100 g de levain-chef actif (33%)
200 g d'eau (66%)
300 g de farine de blé type 812 (100%)
6 g de sel (2%)



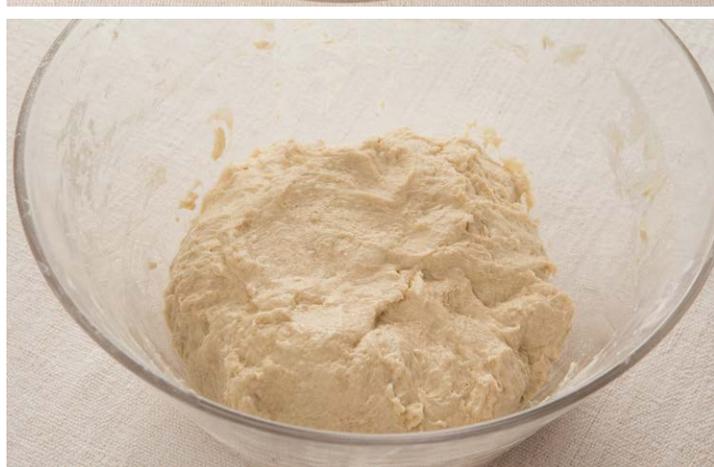
PRÉMÉLANGE ET AUTOLYSE

Dans un premier temps, mélangez uniquement la farine et l'eau dans un récipient afin que le mélange ne soit pas sec et pour obtenir une masse homogène. Mélangez juste jusqu'à ce que toute la farine soit bien imbibée d'eau, mais ne pétrissez pas encore ce mélange. Laissez reposer cette pâte pendant au moins 20 minutes, vous pourrez ensuite la façonner et la malaxer plus facilement.

Ce processus est appelé autolyse ou dégradation des cellules avec leurs propres enzymes. Le terme et la technique ont été utilisés pour la première fois par le Français Raymond Calvel. En ajoutant de l'eau à la farine, on active les enzymes qu'elle contient. Les deux enzymes les plus importantes sont l'amylase, qui décompose les sucres composés ou glucides (amidon) en sucres simples, lesquels sont ensuite utilisés pour nourrir les levures, et la protéase, qui décompose les protéines (dont le gluten).

Le gluten se compose de deux protéines, la gliadine et la gluténine, qui se combinent et gonflent au contact de l'eau pour former des chaînes glutineuses, qui à leur tour forment un réseau. Comme les levures produisent du dioxyde de carbone en plus de l'éthanol pendant la fermentation, ce dioxyde de carbone reste dans le réseau glutineux. Cela permet à la pâte de lever et au pain de conserver sa forme plus tard, avec une belle mie, autrement dit avec des alvéoles réguliers. Mais même les composés de gluten ne sont pas élastiques à l'infini. Si les enzymes sont trop actives, ces composés commencent à se dissoudre, puis la pâte s'affaisse ou se réduit à un gros morceau de levain. Il faut donc trouver le bon équilibre, le point de levée maximum de la pâte, mais vous en saurez plus à ce sujet dans le chapitre sur la pousse.

L'autolyse n'est pas indispensable, mais elle permet d'obtenir une pâte plus belle et plus facile à façonner. Elle peut durer entre 20 minutes et deux heures voire plus si vous mettez la pâte au réfrigérateur immédiatement après l'autolyse. Les farines les plus riches en protéines (le meilleur gluten) tolèrent une autolyse plus longue. À la fin de cette étape, vous remarquerez que la pâte est plus lisse, plus souple et qu'elle s'est détendue. Durant le repos, la pâte travaille pour vous et vous pouvez vous consacrer à d'autres tâches.





PAIN SEMI-COMPLET À LA POINTE DE SEIGLE

LEVAIN :

10 g de levain-chef actif (2%)
40 g de farine de blé type 812 (8%)
10 g de farine de seigle (2%)
40 g d'eau (8%)

Mélanger les ingrédients, couvrir et attendre que le volume ait doublé.

PÂTE :

100 g de farine de seigle (20%)
400 g de farine de blé type 812 (80%)
360 g d'eau (72%)
10 g de sel (2%)

Mélanger la farine et l'eau en une masse homogène, laisser reposer à couvert pendant au moins 20 minutes puis ajouter le levain et le sel. Pétrir vigoureusement le tout pour que tous les ingrédients s'incorporent et forment une pâte. Après un bref repos, pétrir à deux ou trois reprises pendant deux ou trois minutes à chaque fois. Au cours des deux heures suivantes, étirer et rabattre au moins quatre fois, toutes les 20 à 30 minutes (voir p. 87). Façonner et cuire ensuite conformément aux instructions figurant aux pages 90 - 112.