





Anita Šumer

# LE LEVAIN PASSIONNÉMENT

77 recettes de pains et de pâtisseries  
sains et délicieux

Lannoo

# Merci !

Tant de personnes ont été directement et indirectement impliquées dans la création de ce livre que je ne peux pas toutes les citer nommément. Vous savez à quel point je suis reconnaissante envers chacun d'entre vous !

L'écriture de ce livre et la cuisson au levain ont vraiment été la thérapie dont j'avais besoin après la mort de Sašo. Lorsque j'étais perdue, je pensais à lui, à tous les ateliers que nous avons organisés ensemble avec tant d'enthousiasme. Je pensais à combien il était fier de notre histoire, de ce que nous avons créé ensemble avec de la farine, de l'eau, du sel et beaucoup de passion et d'amour. Et je ne me suis pas arrêtée... Cher **Sašo**, merci ! Tu disais que, quelles que soient les circonstances, je ne devais pas perdre de vue mon objectif : enthousiasmer le plus grand nombre de personnes possible pour la cuisson au levain, car nous méritons tous de manger le meilleur pain !

Chère **Mama Terezija**, je te remercie, *ainsi que Janko* ! La famille passe toujours en premier !

Chère **Sonja**, je te suis, ainsi qu'à ta famille, immensément reconnaissante pour tout votre soutien dans mes pires moments !

Ce livre n'aurait pas vu le jour sans les encouragements réguliers de ma chère amie **Barbara**. Tu as su me reconforter. Et tu as été franche et honnête avec moi quand j'en avais le plus besoin ! Merci du fond du cœur également pour la magnifique conception graphique du livre !

Quelques recettes figurant dans ce livre sont de vieilles recettes de famille de mon amie **Irena**. Merci beaucoup d'avoir essayé les recettes, merci pour tous les conseils et astuces, pour les moments de préparation partagés, pour toutes les conversations et tous les rires lors des premiers essais ratés !

Je remercie également tous les amis qui ont goûté avec persistance et constance d'énormes quantités de délices au levain et m'ont fait part de leurs avis et suggestions d'amélioration, en particulier **Slavica, Mac, Saša, Tanja, Nina** et **Miha** avec **Iza** et **Svit**, ainsi que tous les partenaires commerciaux qui, à leur insu, ont contribué à la création de ce livre en goûtant les produits de boulangerie qu'il contient !

Grâce à **Manca**, qui était déjà responsable de la révision approfondie de *Levain à la folie*, ce livre est magnifiquement conçu. Merci !

Sincères remerciements à toi aussi, cher **Nik**, pour avoir si merveilleusement photographié mes délices au levain, Rudl et moi-même !

Cher **Vlasta**, merci pour la relecture de ce livre !

Cher **Oton** du Moulin de Soržev, je vous remercie également de m'avoir toujours si bien accueillie, j'ai toujours plaisir à revenir chez vous !

Tout a commencé par amour – et tout continuera grâce à lui !

Je suis très heureuse de pouvoir partager avec vous ma passion pour le levain, et je vous remercie de la partager avec moi.



# Table des matières

4	<b>Merci !</b>
8	<b>Chers fans de levain, chers lecteurs de ce livre !</b>
11	<b>Théorie du levain</b>
12	PETIT RAPPEL
13	CE QUI COMPTE LE PLUS : DES INGRÉDIENTS DE QUALITÉ
14	Ingrédients pour enrichir et aromatiser la pâte
18	LE LEVAIN TOUT-POINT SUCRÉ À LA LOUPE
20	Le levain tout-point sucré expliqué et illustré
26	Conseils pratiques pour la préparation du levain tout-point sucré acidifié
27	CE QUI COMPTE ÉGALEMENT : FAIRE LES CHOSES DANS L'ORDRE
28	POUR CUISINER FACILEMENT AU LEVAIN SALÉ ET SUCRÉ
28	Fermentation courte et longue
30	Conversion
32	Couvertures avant et après cuisson
33	Cuisson des délices au levain
34	PENSEZ-Y AVANT DE COMMENCER !
38	<b>Recettes</b>
39	DÉLICIES SALÉS AU LEVAIN
40	Pain aux noix et aux graines
42	Pain de froment au lait
44	Pain de maïs moulé
46	Muffins anglais
48	Bagels
52	Bretzels moelleux
56	Petits pains à hot-dog
58	Petits pains à la pomme de terre
62	Mini baguettes brunes
64	Tortillas à la farine de kamut
66	Pain plat
68	Fougasse au curcuma et graines de carvi
70	Lángos (pain galette frit)
72	Naans à l'ail
74	Babka végane à la tartufata et aux champignons
76	Pičiči au fromage
78	Muffins salés à l'ail et au fromage
80	Torsades aux tomates et à l'origan
82	Focaccia aux tomates cerises et au romarin

84	Pizza calzone
88	Focaccia au bacon
90	Pain racine aux oignons
94	Tournesol au pesto de basilic et feta
98	Striezel au fromage blanc et au persil
100	Gaufres salées
102	Omelette
104	Blinis ou mini crêpes au sarrasin
106	Crackers au seigle
108	Bouchées aux olives
110	Roulé au fromage frais
112	Galettes au levain

#### 115 DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE LA PRÉPARATION DE QUELQUES DÉLICES SALÉS AU LEVAIN

116	Bagels
120	Bretzels
124	Fougasse
126	Babka
128	Focaccia
130	Pain racine aux oignons
132	Tournesol

#### 137 DÉLICES SUCRÉS AU LEVAIN

138	Kouglof aux raisins secs et pépites de chocolat
140	Potica farcie à l'estragon
145	Potica bicolore
148	Pinze (Brioche autrichienne de Pâques)
151	Panettone
154	Une seule pâte, de nombreuses possibilités
156	Croissants au lait au nougat et sucre glace
158	Gâteau à étages à la confiture
160	Brioche roulées à la cannelle
162	Nœuds à la caroube
164	Tresse farcie aux noisettes
166	Diablotins
170	Mini buchtelns au cœur surprenant
172	Beignets moelleux
175	Petites souris au levain
177	Boulettes au levain ou pains au lait à la vapeur
180	Beignets croustillants
182	Gâteau au cacao et à la poire
184	Gâteau aux carottes
186	Gâteau à la banane
189	Gâteau au potiron
191	Muffins au chocolat et aux noisettes
194	Génoise au chocolat

196	Escargots à la crème vanillée et raisins secs - Pains aux raisins
200	Cruffins, ou la rencontre des muffins et des croissants au levain
202	Petites roses croustillantes
204	Gaufres sucrées
206	Crêpes aériennes
208	Strudel au levain
211	Tarte aux cerises aigres
213	Petits gâteaux pour le thé
216	Mini-tartelettes aux fruits secs
220	Biscuits en pain d'épice
222	Biscuits aux airelles
224	Choux à la crème
229	<b>DESCRIPTION DÉTAILLÉE DE LA PRÉPARATION DE QUELQUES DÉLICES SUCRÉS AU LEVAIN</b>
230	Potica bicolore
234	Nœuds à la caroube
236	Tresse ronde
241	<b>CE N'EST PAS PARCE QU'IL EST UN PEU RASSIS QU'IL APPARTIENT DÉJÀ À L'ÂGE DE PIERRE !</b>
242	Nouvelle vie pour pain rassis
243	Lasagnes au pain avec sauce béchamel au levain
246	Bruschetta
247	Salade panzanella
250	Croûtons
252	Chips de pain
254	Raifort au pain
255	Boulettes de pain
258	Galettes au chou de Milan
260	Kvas
262	Pain perdu à ma façon
264	Gratin sucré
266	Tiramisu
272	<b>Références bibliographiques</b>

# CHERS FANS DE LEVAIN, CHERS LECTEURS DE CE LIVRE !

Lorsque j'ai publié *Levain à la folie* en 2017, je pensais bien que d'autres livres suivraient. Dans le premier volume, qui a rapidement connu un succès international, j'ai décrit en détail la cuisson au levain et l'ai présentée de manière simple, afin d'inspirer le plus grand nombre possible d'amateurs et de professionnels de la boulange. Pour cuisiner au levain, il suffit d'avoir le courage et l'envie de se laisser enchanter par le monde merveilleux du levain et de ses délices.

Je suis très heureuse de pouvoir, un peu plus de deux ans après, vous présenter la suite de *Levain à la folie*, **Le Levain passionné**. Vous avez été nombreux à m'encourager à écrire, et l'attente du deuxième volume, dont j'ai longuement mûri le contenu, en a certainement valu la peine. Pendant cette période, j'ai acquis encore plus de connaissances et de savoir-faire, je me suis formée dans des boulangeries et lors de multiples ateliers, en Belgique et à l'étranger. J'ai aussi rencontré de nombreux boulangers avec lesquels j'ai échangé conseils et meilleures pratiques. J'ai également pu inspirer un grand nombre de fans du levain en leur faisant partager mon amour pour cette façon saine de faire du pain. C'est vous, plus que quiconque, qui me donnez la force et l'inspiration nécessaires pour poursuivre mon chemin malgré la mort prématurée de mon mari. Un grand merci pour tout votre soutien et vos messages d'encouragement !

Mon opinion selon laquelle la persévérance et l'opiniâtreté sont les vertus les plus importantes lorsqu'on travaille avec du levain, mais aussi dans la vie de tous les jours, a été une fois de plus confirmée. Pour les bonnes choses, il faut simplement prendre son temps.

Tous ceux qui savent à quel point le contenu de mon premier livre est complet et illustré se demandent probablement à quoi s'attendre dans les pages suivantes. J'ai toujours autant de plaisir à préparer des plats salés et sucrés avec du levain. Je vous propose donc plus de 77 recettes au levain, nouvelles et révisées, toutes testées plusieurs fois. Mais si l'on additionne tous les conseils et les différentes suggestions, le nombre total de recettes est bien supérieur. Pour ce qui est de l'utilisation du levain, j'aime beaucoup innover. Le premier livre propose déjà quelques indications sur les autres utilisations que vous pouvez en faire, mais dans ce nouveau volume, j'ai élaboré encore plus de nouvelles recettes.

Je dois avouer que les préparations salées sont celles qui me tiennent le plus à cœur et que j'aime le mieux préparer, il m'est donc difficile de choisir mes recettes préférées. J'aime particulièrement préparer des muffins salés au levain, des bouchées aux olives ou des crackers au seigle. Dans ce livre, vous trouverez non seulement des recettes traditionnelles de délices sucrés au levain, comme la potica farcie à l'estragon, le kouglof à la levure et les beignets, mais aussi des recettes modernes, comme le gâteau à étages à la confiture, le gâteau au potiron ou les nœuds à la caroube.

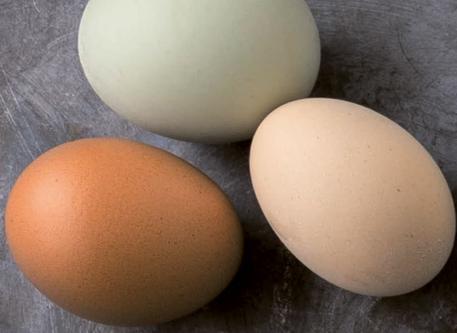
Je voudrais mentionner ici ce que l'on ne trouve pas dans ce livre. Il ne décrit pas le processus de fabrication du levain et son entretien, et ne fournit pas de réponses aux questions les plus courantes. Tout cela se trouve déjà dans *Levain à la folie*. En revanche, dans le présent ouvrage, je présente en détail, en mots et en images, le levain tout-point sucré, ainsi que les ingrédients pour les produits de boulangerie salés et sucrés. J'explique également l'importance de l'ordre dans lequel les ingrédients sont ajoutés lors de la cuisson au levain, ainsi que le pourcentage du boulanger. J'ai également résumé quelques conseils pour entretenir un levain sain. Une description plus détaillée à ce sujet peut être trouvée dans *Levain à la folie*. *Le levain passionné* est la suite du premier livre, il s'adresse donc principalement à ceux qui réussissent déjà des préparations au levain et pour qui son entretien n'est plus un problème. Toutefois, je pense que vous voudrez essayer encore plus de délicieuses recettes et en savoir encore plus sur la façon de faire passer la préparation de savoureux délices salés et sucrés au levain à un niveau supérieur. Ce livre est fait pour vous !

J'espère que vous aurez envie d'ouvrir *Le levain passionné* le plus souvent possible pour préparer des délices qui régaleront vos proches. L'amour du levain unit et rassemble !

Je vous souhaite de continuer à vous dire, tout comme moi : « *Je ne peux plus vivre sans levain !* ».

Salutations chaleureuses aux saveurs de levain,

A handwritten signature in cursive script, reading "Anita Jumer". The signature is written in a dark ink on a white background.





# **Théorie du levain**

# PETIT RAPPEL

Vraiment très, très brièvement : levain ou levure sauvage, notre plus ancien agent levant, un simple mélange fermenté de farine et d'eau. Vous êtes désormais probablement bien familiarisé avec ce processus et l'entretien du levain n'est plus un problème pour vous<sup>1</sup>.

Vérifiez toujours l'état du levain avant de l'utiliser. Il doit être au maximum de sa pousse ou juste avant. C'est à ce moment-là que le rapport entre la concentration des levures sauvages et des bactéries lactiques – quand les acides (acides lactique et acétique) ne se sont pas encore trop accumulés – est le meilleur. Le levain doit dégager une agréable odeur de kéfir ou de yaourt crémeux. Si le levain a une odeur aigre, il faut lui donner les premiers soins : prélevez 5 g de levain-chef et rafraîchissez-le de nouveau avec 20 g d'eau et 25 g de farine de blé. Répétez le processus si nécessaire.

Si vous avez suffisamment de levain-chef bien aéré et actif sous la main, vous n'avez pas besoin de préparer de levain tout-point et pouvez utiliser la même quantité de levain-chef dans la recette.

Faisons rapidement le point sur nos connaissances mathématiques concernant le pourcentage du boulanger, et pas seulement sur le levain. Dans certaines recettes, des pourcentages sont indiqués pour vous permettre de convertir plus facilement les quantités d'ingrédients souhaitées et requises en fonction de vos besoins et de la taille du produit sucré ou salé à réaliser.

Toutes les quantités sont calculées par rapport à la quantité totale de farine.

## Une recette avec 400 g de farine :

400 g de farine (100 %)  
240 g d'eau (60 %)  
8 g de sel (2 %)  
80 g de levain tout-point (20 %)  
  
40 g de graines (10 %)

<sup>1</sup> Pour des informations sur la confection et l'entretien du levain, ainsi que de nombreux conseils de premiers secours pour la cuisson du pain et d'autres produits, consultez mon premier livre *Levain à la folie*. Dans ce nouveau livre, je pars du principe que vous êtes déjà suffisamment familiarisés avec le fonctionnement du levain.

# CE QUI COMPTE LE PLUS : LA QUALITÉ DES INGRÉDIENTS

J'ai déjà souligné dans mon premier livre qu'il fallait des ingrédients de très bonne qualité pour obtenir d'excellents produits de boulangerie. Cette fois, je décris un peu plus précisément les ingrédients les plus couramment utilisés pour la préparation de produits salés et sucrés au levain, ainsi que leurs propriétés. Vos réalisations n'en seront que meilleures.

Lorsque l'on cuisine au levain, la règle est de ne pas regarder l'heure. Vous avez plus de temps qu'il n'en faut pour observer la pâte et sa réaction. Utilisez tous vos sens : la vue, l'odorat, le toucher et le goût. Et si vous écoutez attentivement le pain tout juste sorti du four, vous l'entendrez chanter. Ce sont vos sens qui vous guideront le mieux.

Commençons par les ingrédients de base :

## FARINE

Si vous débutez avec le levain, je vous recommande d'utiliser de la farine de blé. Le plus facile est d'utiliser de la farine de type 550 et 812. Ne mélangez pas trop de farines différentes à la fois, deux au maximum, et n'ajoutez pas plus de 30 % de farine sans gluten (de sarrasin ou de maïs par exemple) que vous aurez préalablement prétrempée. Les variétés sans gluten donnent une mie plus ferme, tout comme les farines complètes. Tenez compte du fait que les différents types de farine absorbent le liquide différemment. Utilisez vraiment le type de farine spécifié dans la recette. Les farines complètes de seigle et de blé absorbent plus d'eau, tandis que le grand épeautre, ainsi que les variétés de céréales anciennes comme le petit épeautre, le kamut et l'épeautre moyen en absorbent environ 10 à 20 % de moins.

Lorsque je confectionne des petits pains ou d'autres produits de boulangerie, j'utilise généralement de la farine de blé provenant du moulin local, car les grains cultivés biologiquement sont moulus sur meule de pierre. Cette méthode de mouture préserve plus de nutriments dans la farine que la mouture sur cylindre, et la préparation qui en résulte est plus savoureuse.

Si vous souhaitez que votre réalisation soit plus nutritive, vous pouvez remplacer la farine blanche par de la farine complète, mais à hauteur de 30 % maximum de la quantité totale de farine de la recette. Ainsi, la structure de la pâte reste souple.

## EAU

Dans la mesure du possible, utilisez de l'eau à température ambiante, décantée ou filtrée. Si vous voulez ralentir l'activité du levain, utilisez de l'eau très froide, sinon réchauffez-la un peu, jusqu'à 30 degrés Celsius. Ensuite, tout le processus est assez rapide, mais le temps étant très important dans la cuisine au levain, ne vous précipitez pas.

Si votre levain est plus ancien et plus fort, il tolérera de petites quantités de chlore dans l'eau. J'ai personnellement constaté que lorsque j'utilisais occasionnellement de l'eau du robinet pour le mélange, ma pâte était tout de même réussie. En Slovaquie, l'eau est vraiment excellente.

# CROISSANTS AU LAIT AU NOUGAT ET SUCRE PERLÉ

*Des croissants extrêmement simples que vous pouvez agrémenter d'une garniture. Vous pouvez aussi tout simplement les saupoudrer de sucre et les déguster au petit-déjeuner avec une tasse de lait chaud, un café au lait ou un thé.*

**PÂTE, DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS** (p. 154)  
(pour environ 28 petits croissants – 2 plaques de cuisson)

**GARNITURE :** 100 g de nougat sorti du réfrigérateur

**DORURE AVANT CUISSON :** 1 œuf, 1 cuillère à soupe de lait, une pincée de sel

**À PARSEMER :** sucre perlé

**FAÇONNAGE :** retourner délicatement la pâte, qui a suffisamment levé et est revenue à température ambiante, sur une surface légèrement farinée. Diviser en deux parties égales pour faciliter la manipulation et le façonnage. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser chaque morceau en un rectangle de 35 x 30 cm. Couper en deux dans le sens de la longueur pour obtenir deux rectangles de 35 x 15 cm.

Diviser chaque rectangle en sept triangles, de 7 cm de côté chacun. Pour les garnir, déposer une cuillère de nougat sur la partie la plus large, enrouler et placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Pour des croissants sans garniture, il suffit de les enrouler. Badigeonner avec la couverture et couvrir hermétiquement pour qu'ils doublent de volume au moins. Chez moi, la levée a duré entre 5 et 8 heures.

**CUISSON :** avant la cuisson, badigeonner à nouveau les croissants, parsemer de sucre perlé et faire cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant environ 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## **REMARQUE :**

Vous pouvez bien sûr utiliser une autre garniture, par exemple la ganache au rhum p. 170, la garniture aux noisettes p. 164 ou de la confiture. Comme la pâte en elle-même n'est pas très sucrée, vous pouvez également l'utiliser pour des petits pains au fromage ou des croissants au fromage, auquel cas il suffit de ne pas ajouter l'extrait de vanille. Badigeonner la pâte avant la cuisson et la parsemer de fromage finement râpé au lieu de sucre perlé.



# GÂTEAU À ÉTAGES À LA CONFITURE

*Pour changer des buchteln, j'ai eu l'idée d'un gâteau à étages à la confiture. Les mangeurs-testeurs lui ont même décerné cinq étoiles. Différentes garnitures, différentes combinaisons et de nombreuses possibilités.*

## **PÂTE, DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS** (p. 154)

(pour une plaque à pâtisserie de 31 x 18 cm)

## **GARNITURE :**

450 g de confiture de votre choix, mais de consistance ferme (pour le contraste, je recommande une confiture rouge foncé)

## **COUVERTURE AVANT CUISSON :**

1 œuf

1 cuillère à soupe de lait

Sel

**FAÇONNAGE :** diviser la pâte en 4 morceaux d'environ 260 g chacun. Former des bandes et laisser reposer pendant au moins une demi-heure pour que le gluten se détende bien. Abaisser ensuite chaque bande en un rectangle légèrement plus grand que le plat de cuisson. Personnellement, je les ai abaissés en rectangles de 33 x 20 cm.

Bien graisser le moule avec du beurre et y placer le premier rectangle de pâte de façon à ce que les extrémités remontent le long de la paroi du moule.

Étaler un tiers de la confiture sur la pâte, couvrir avec le deuxième rectangle, souder les bords et bien les piquer.

Étaler le deuxième tiers de confiture sur le deuxième rectangle de pâte, puis poser le troisième rectangle dessus. Souder les bords une nouvelle fois et bien les piquer à nouveau.

Badigeonner le dessus de la pâte avec le dernier tiers de confiture, couvrir avec le dernier rectangle, souder tous les bords et bien les piquer jusqu'au fond du moule.

Couvrir avec un bonnet de douche et laisser lever jusqu'à ce que le gâteau ait doublé de volume. Badigeonner avec la couverture à l'œuf avant la cuisson.

**CUISSON :** faire cuire le gâteau à étages dans un four préchauffé à 190 °C pendant environ 40 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré sur le dessus.



## **REMARQUE :**

Pour une couverture végane, utiliser de l'huile ou une boisson végétale.



# BRIOCHES ROULÉES À LA CANNELLE

*Des brioches roulées toutes simples et délicieuses. Vous les connaissez certainement déjà, mais réalisées au levain, elles prennent une autre dimension. Essayez-les!*

## **PÂTE, DE NOMBREUSES POSSIBILITÉS** (p. 154)

(pour 12 brioches roulées sur une plaque de cuisson de 32 x 28 cm)

## **COUVERTURE AVANT CUISSON :**

20 g de beurre fondu

## **GARNITURE À LA CANNELLE :**

100 g de beurre mou

4 cuillères à soupe de cannelle moulue

80 g de sucre roux

**PRÉPARATION :** sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un rectangle de 43 x 38 cm. Étaler uniformément 100 g de beurre bien mou sur presque toute la surface de la pâte, en s'arrêtant à environ 2 cm du bord supérieur le plus long.

Mélanger la cannelle et le sucre roux dans un récipient et saupoudrer le mélange uniformément sur la pâte beurrée. Enrouler la pâte en la serrant bien et en la recourbant vers l'intérieur sur les bords pour obtenir un rouleau régulier.

Personnellement, je coupe d'abord le rouleau en deux, puis je coupe à nouveau chaque moitié en deux avant de recouper ces moitiés en trois. J'utilise pour cela un mètre ruban alimentaire. Utilisez un couteau parfaitement aiguisé pour la découpe.

Poser les rouleaux sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en laissant suffisamment d'espace entre eux. Badigeonner de beurre fondu. Couvrir la plaque de cuisson avec un film alimentaire ou une toile cirée et laisser les rouleaux lever jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume.

**CUISSON :** faire cuire dans un four préchauffé à 190 °C pendant environ 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés sur le dessus. Ne pas les faire cuire trop longtemps pour éviter qu'ils se dessèchent. Après la cuisson, on peut les badigeonner une nouvelle fois de beurre fondu.



## **REMARQUE :**

Vous pouvez sublimer les brioches roulées à la cannelle avec une couche de fromage frais (p. 185).

Vous pouvez également utiliser la garniture de la p. 146 (celle de la potica bicolore) et réaliser des brioches roulées bicolores, ou encore la ganache au rhum p. 170.

