

# Conseils pour l'élaboration et l'entretien d'un levain

(Gauthier Hausse - [gauthier.hausse@gmail.com](mailto:gauthier.hausse@gmail.com))

Voici une liste de conseils **de base** qui vous permettront de mieux comprendre et gérer votre levain. Cette liste n'est pas exhaustive et pourrait comprendre beaucoup plus de points et/ou de détails.

- Faites les mélanges dans récipient en verre qui puisse être fermé à l'aide d'un couvercle (un bocal, un verre, un bocal à conserve style « Le parfait »). Evitez les récipients en plastique et surtout le métal. L'acidité du levain pourrait réagir avec le métal et créer des composés pouvant altérer l'intégrité et le goût du levain.
- Ce sont les germes de levures et bactéries présents sur l'enveloppe des céréales (qui se retrouvent par la suite dans la farine) qui permettent de démarrer le levain et de créer une culture stable de micro-organismes. Il est donc essentiel d'utiliser des farines bio et non blanchies chimiquement afin que ces germes soient présents et ensemencent spontanément le levain. On utilise souvent de la farine de seigle car elle a tendance à naturellement contenir beaucoup de germes. De plus, elle est riche en sucres qui favorisent la fermentation. On peut également utiliser d'autres farines complètes pour démarrer ou rafraîchir le levain mais le seigle reste la manière la plus simple de démarrer un levain ou de le booster.
- L'eau utilisée ne doit pas contenir de chlore (risque de tuer les levures et bactéries). Vous pouvez utiliser de l'eau du robinet mais faites-la couler au préalable dans un récipient que vous laisserez ouvert pendant quelques heures afin de laisser s'évaporer le chlore.
- La chaleur favorise la fermentation. Il est donc important de mettre le levain à pousser dans un endroit où il fait relativement chaud (pièce de vie, près du radiateur, etc.) → entre 20 et 25°C  
Attention au-delà de 30°C le levain risque de prendre un goût fort acide. En-dessous de 20°C il risque de ne pas bien démarrer.
- Le miel, utilisé dans la méthode 1 de la partie « Création d'un levain », permet d'acidifier le mélange et donc de créer plus rapidement un milieu propice au développement des levures et bactéries lactiques/acétiques. Le miel apporte également des sucres qui stimulent le développement de ces micro-organismes. Par la suite, il n'est pas nécessaire d'en rajouter car le milieu sera acide et stable naturellement dû à la production d'acides par les ferments. Toutefois, si le levain est un peu faible, on peut lui redonner une petite pointe de cuillère de miel pour le booster (ou + de farine de seigle).  
A noter qu'il est également possible de ne pas utiliser de miel du tout pour démarrer le levain, c'est juste un moyen de faciliter le démarrage.
- Calculez à l'avance la quantité de levain nécessaire pour faire vos pains afin d'éviter de devoir jeter trop de levain
- Lors des rafraîchissements, ne pas dépasser 30% de levain par rapport au poids de farine (ex : si je veux utiliser 100g de farine pour mon rafraîchissement je ne dois pas dépasser les 30g de levain). Le mieux est de rester aux alentours de 20 à 25% de levain par rapport au poids de farine comme décrit dans la formule des rafraîchissements :

**25g de levain chef + 100g de farine + 100 g d'eau**

Si vous mettez trop de levain, la fermentation va se passer trop vite et votre levain va devenir de plus en plus acide.

- Lors des rafraîchits, veillez à bien mélanger énergiquement afin d'oxygéner le mélange puis de fermer le pot. L'oxygène apporté lors de la phase de mélange va permettre une bonne multiplication des micro-organismes (notamment des levures) puis la fermeture du bocal va permettre de protéger le levain du dessèchement. Cela va permettre également petit à petit de passer d'un milieu aérobie (présence d'oxygène) à un milieu anaérobie (absence d'oxygène) et ainsi stimuler le processus de fermentation. En effet, les micro-organismes vont consommer l'oxygène présent dans le levain puis dans le bocal. Une fois cet oxygène consommé, elles vont rentrer en fermentation où elles vont digérer les sucres présents dans la farine afin de pouvoir continuer à produire de l'énergie nécessaire à leur survie. De cette fermentation résultera la production de gaz carbonique, d'alcool, d'acide lactique, d'acide acétique et de bien d'autres substances qui apporteront une grande richesse au bouquet aromatique du pain au levain.
- L'acidité, le goût et la texture que le levain va donner au pain durant la fermentation dépendent des micro-organismes (bactéries et levure) qui vont se développer dans votre levain chef ou levain tout point. Les gens ont souvent du mal à gérer l'acidité du pain au levain, voici différents conseils pour vous aider à obtenir un pain qui correspond le mieux à votre goût. Pour **augmenter** l'acidité vous pouvez :

- Utiliser uniquement ou en plus grande proportion de la farine de seigle ou une autre farine complète pour vos rafraîchits. Le son des farines complètes stimule le développement des bactéries (elles produisent de l'acide lactique et acétique pendant la fermentation) ;
- Mettre votre levain à lever dans un endroit assez chaud entre 26 à 30°C favorise également le développement de ces bactéries lactiques/acétiques.
- Utiliser le levain après qu'il ait doublé de volume et qu'il commence à redescendre. Ainsi les bactéries auront bien eu le temps de se développer ;
- Réaliser des rafraîchits plus espacés dans le temps (par ex tous les 24h).

Pour **diminuer** l'acidité :

- Utiliser des farines blanches (type 65 ou 80) pour vos rafraîchits à la place de la farine de seigle et/ou de farines complètes. Les farines blanches contiennent moins de son et ont tendance à favoriser plus le développement de levure par rapport aux bactéries ;
- Mettre votre levain à lever dans un endroit entre 20 et 25°C favorise également le développement levures par rapport aux bactéries ;
- Les levures se développent plus vite que les bactéries, utiliser le levain juste quand il a doublé de volume mais avant qu'il ne retombe. Ainsi les levures se seront bien développées mais les bactéries n'auront pas eu le temps de trop se développer ;
- Réaliser des rafraîchits plus rapprochés dans le temps (par ex tous les 8 à 12h).