

# Convertir une recette de levure en levain et inversement

écrit par Pariseyn | 22 juillet 2024



Il arrive souvent que l'on souhaite utiliser un levain existant pour réaliser une recette de pain, mais la recette de pain qui nous plait n'existe qu'à la levure. Parfois, c'est le contraire, on dispose d'une recette de pain au levain mais nous n'avons pas de levain disponible. Au goût, les résultats ne seront pas tout à fait identiques, mais on n'a pas la patience d'attendre quelques jours pour fabriquer son propre levain. Alors un essai à la levure aide à nous faire patienter. Heureusement, il existe des formules de calcul pour passer de l'un à l'autre. Basées sur les fameux pourcentages du boulanger, elles permettent d'obtenir une alternative ayant le même poids de pâte et le même taux d'hydratation. Il nous suffira de compléter les informations demandées pour obtenir

la formulation souhaitée.

## **A) Levure en levain**

Entrez les valeurs connues de la recette à la levure : le poids de la farine et le poids du liquide (eau ou lait). Puis la proportion souhaitée de levain par rapport au poids de farine de la recette (c'est le taux d'inoculation, qui sera donc exprimé en pourcentage de la quantité de farine) et le taux d'hydratation du levain envisagé pour la nouvelle recette (par exemple 100% s'il s'agit d'un levain liquide hydraté ayant autant d'eau que de farine). Le calcul nous indiquera la quantité finale de farine et de liquide de la nouvelle recette au levain, ainsi que la quantité de levain à utiliser.

## **B) Levain en levure**

De la même manière, on peut convertir une recette au levain en recette à la levure. On supprime le levain que l'on remplacera par la quantité de levure adéquate, et le calcul nous indiquera les nouvelles quantités d'eau et de liquide pour compenser la suppression du levain dans la nouvelle recette à la levure.

## **C) Quantitatif de ferment**

La levure et le levain n'ont pas la même activité fermentescible. Ainsi, lorsque l'on dispose d'une recette à la levure que l'on souhaite transposer en recette au levain, quels sont les quantités de levain à utiliser par rapport à la quantité de levure indiquée dans la recette initiale ? A l'inverse, lorsqu'on remplace du levain par de la levure, quelle est la nouvelle quantité de levure à utiliser ?

Il est délicat de répondre directement à cette question car

cela dépend de nombreuses variables. Pour rester dans des critères habituellement admis, on peut partir sur 4% de levure fraîche ou 20 à 50% de levain par kilo de farine.

## **D) Temps de fermentation**

Maintenant que l'on peut faire les conversions permettant d'obtenir les mêmes poids de pâte et les même taux d'hydratation quelque soit le ferment utiliser, il faut aussi se pencher sur les temps de fermentation, qui ne sont pas du tout équivalents entre la levure et le levain.

Le temps de fermentation va dépendre de nombreux facteurs, les principaux étant la quantité de ferment intégré à la pâte et la température de fermentation. Là encore, il est difficile de donner des chiffres exacts, mais pour une fermentation à une température ambiante de 23/24 °C, on peut se baser sur 1 à 2 heures de fermentation en vrac pour la levure (4% comme ci-dessus) et environ 3 fois plus pour le levain. Mais encore une fois, ce ne sont que des approximations. On pourra déjà se baser sur la recette que l'on a convertie pour rechercher la durée de fermentation optimale avec le nouvel agent levant. On peut aussi considérer le doublement du volume de pâte pour ce qui concerne la levure et une augmentation 25 à 50% du volume pour ce qui concerne le levain.

