

Le levain ferme

écrit par Pariseyn | 14 janvier 2018



Après différents essais, plus ou moins réussis de création d'un levain, j'opte pour les recommandations de l'INBP (Institut National de la Boulangerie Pâtisserie). Comme on le sait, il y a deux types de levain : le levain ferme, ou levain dur, et le levain liquide. La différence entre les deux est la quantité d'eau. Le levain ferme développe une fermentation acétique censée donner une croûte plus épaisse (meilleure conservation du pain), un goût un peu plus acide et rustique, et une mie plus dense. Dans la mesure du possible, on veillera au respect des températures qui est un des facteurs importants de la réussite. De même on utilisera de l'eau de source uniquement. L'eau du robinet peut contenir du chlore qui est néfaste aux bactéries. On respectera les poids mentionnés pour connaître, au final, le taux d'hydratation du levain et donc celui de la recette auquel il sera ajouté. Au début, il peut sembler ne rien se passer : il faut persévérer car, hormis une température trop basse, il n'y a aucune raison pour que ça ne marche pas.

Création d'un levain ferme

Levain chef

50 g de farine de seigle T170 + 65 g d'eau de source à 35 °C + 2 g de miel ou de sucre

Mélanger tous les éléments au fouet à la main.

Couvrir et laisser fermenter 24 h environ à 35 °C.

Premier rafraîchi

110 g de levain chef + 100 g de farine de blé T65 + 15 g d'eau de source à 30 °C.

Mettre tous les ingrédients dans la cuve du robot équipé de la feuille. Mélanger 2 minutes en vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Laisser fermenter environ 12 heures à 28/30 °C pâte couverte.

Deuxième rafraîchi

100 g de premier rafraîchi + 100 g de farine de blé T65 + 50 g d'eau de source à 35 °C

Mettre tous les ingrédients dans la cuve du robot équipé de la feuille. Mélanger 2 minutes en vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Laisser fermenter environ 24 heures à 25 °C pâte filmée au contact.

Troisième rafraîchi

100 g de deuxième rafraîchi + 100 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 40 °C

Mettre le deuxième rafraîchi et l'eau dans la cuve du robot équipé de la feuille.

Mélanger 1 à 2 minutes en vitesse 1.

Ajouter la farine et mélanger 1 minute à la feuille.

Mettre le crochet et pétrir 5 minutes en vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Laisser fermenter environ 12 heures à 20 °C pâte filmée au contact.

Levain tout point

100 g du troisième rafraîchi + 200 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 35/40 °C

Mettre le troisième rafraîchi et l'eau dans la cuve du robot équipé de la feuille.

Mélanger environ 1 à 2 minutes en vitesse 1.

Ajouter la farine et mélanger 1 minute à la feuille.

Mettre le crochet et pétrir 5 minutes en vitesse 1.

Laisser fermenter 12 à 15 heures à 20 °C pâte filmée au contact.

A ce stade, le levain est utilisable. On l'appelle levain tout point. Il sera sans doute encore un peu acide, mais de nouveaux rafraîchis lui feront gagner en acidité jusqu'à sa stabilisation.

Conservation d'un levain ferme

Le levain dur peut être conservé à température ambiante sans qu'il perde de son activité pendant un maximum de 3/4 jours (plus si on le met au réfrigérateur, mais personnellement, je conserve le mien à température ambiante). Il faudra donc le rafraîchir au moins tous les 2/3 jours.

Pour rafraîchir le levain à partir du levain souche :

100 g du levain souche + 200 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 35 °C.

Mettre le levain souche et l'eau dans la cuve du robot équipé de la feuille.

Mélanger environ 1 à 2 minutes en vitesse 1.

Ajouter la farine et mélanger 1 minute à la feuille.

Mettre le crochet et pétrir 5 minutes en vitesse 1.

Mettre dans un récipient couvert et laisser fermenter 3 heures à température ambiante.

Après maturation, *filmer au contact*, fermer le couvercle et stocker, soit au froid (6 °C à 8 °C) pour quelques jours, soit

à température ambiante pour 3 jours maxi. Je conserve le mien dans la cuisine à température ambiante et je le rafraîchis tous les 2 jours. A noter que pour arriver à maturation (doublement voire triplement en volume), il faut 4 à 5 heures à 20/21 °C.



Utilisation d'un levain ferme

On utilise le levain juste avant qu'il atteigne son volume maximum.

Si l'on dispose d'un levain tout point, on peut l'utiliser directement (voir ci-dessus au paragraphe « levain tout point »).

Si le levain ferme est stocké au froid, il faut le sortir du réfrigérateur la veille au soir de la pétrissée. S'il est stocké à température ambiante, on procèdera au rafraîchi environ 4 à 6 heures avant utilisation. Dans les deux cas, le rafraîchi se réalise de la même manière :

100 g de levain souche + 200 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 35 °C.

Mettre le levain souche et l'eau dans la cuve du robot équipé de la feuille.

Mélanger 1 à 2 minutes en vitesse 1.

Ajouter la farine et mélanger 1 minute à la feuille.

Mettre le crochet et pétrir 5 minutes en vitesse 1 (position « Min » pour moi).

Pour le levain ayant été stocké au froid : filmer et laisser fermenter 8 à 12 h à température ambiante : le levain sera donc prêt pour le lendemain matin.

Pour le levain ayant été stocké à température ambiante,

couvrir et laisser fermenter de la même manière.

Bien entendu on conservera 100 g de levain souche pour une utilisation ultérieure. On le rafraîchira comme indiqué au paragraphe conservation ci-dessus (100 g de levain souche + 200 g de farine + 100 g d'eau, fermentation 3 heures à température ambiante puis, soit mise au froid, soit laissé à température ambiante).



Notes complémentaires :

Veiller à se rapprocher du mieux possible des températures indiquées : on augmente les chances de réussite, mais ne pas s'obnubiler non plus !

Pour la température de l'eau de source, je la chauffe au four à micro ondes. Sept secondes à pleine puissance suffisent à porter 100 ml d'eau à 30 °C et 15 secondes pour 35 à 37 °C.

Il faut calibrer le temps dans le four à micro ondes en fonction de la quantité d'eau et de la température que l'on souhaite atteindre : au début, on tâtonne un peu mais on y arrive très bien.

Pour la création du levain, j'utilise mon four comme « chambre de fermentation ». Là aussi, il faut tâtonner, mais on arrive très facilement à la température voulue. Pour moi, j'allume mon four pendant 1 minute en position classique (sole et voûte), à 170 °C pour obtenir une température de 30/31 °C dans l'enceinte. J'utilise un thermomètre à sonde séparée pour aliments. Je pose la sonde sur une grille, l'extrémité (c'est là que se fait la mesure) sans contact avec un objet dans le four : on mesure ainsi la température de l'air. Attention, il y a beaucoup d'inertie, c'est-à-dire que même après avoir éteint le four, la température continue de monter. Il faut donc procéder par palier et ne pas chauffer jusqu'à ce que la sonde indique 30 °C, car on se retrouverait vite à 50 ou 60 °C

! Bien sur, la température initiale de 30/31 °C va progressivement descendre. On peut au besoin la faire remonter en rallumant le four quelques secondes, mais faire très attention, on ne veut pas cuire le levain! Une autre méthode consiste à mettre un bol d'eau bouillante dans le four éteint : on atteint 25/26 °C avec, en plus, un taux de 80% et plus, ce qui évite le croutage. Ainsi, si la température est plus basse que celle requise, c'est le temps de fermentation qui augmentera.

En cas de stockage au froid, il faut savoir qu'à 4°C la pousse est bloquée. Il faut donc stocker le levain au froid à +6°C au moins pour qu'il continue d'évoluer.

Astuce : on vérifie qu'un levain rafraîchi est prêt à faire du pain en le déposant dans l'eau de coulage de la recette : s'il flotte, c'est tout bon. Sinon, il faut le rafraîchir et le laisser fermenter.

Petite précision :

En boulangerie, l'appellation « pain au levain » est réservée à un pain dont la pâte est fermentée grâce à l'utilisation de levain naturel, c'est-à-dire élaboré avec de la farine (blé ou seigle), de l'eau et éventuellement du sel.

L'acidité du pain au levain est réglementée : le pH doit être au maximum de 4,3 (un pH de 4,3 correspond à l'acidité d'une tomate) et la teneur en acide acétique de la mie doit être au minimum de 900 ppm. Ceci est plus difficile à obtenir avec un levain liquide (fermentation lactique), ce qui explique pourquoi les boulangeries artisanales utilisent presque toujours du levain ferme.

Il est cependant permis d'ajouter des levures de panification pendant la dernière phase de pétrissage de la pâte. La teneur maximale en levures autorisée est de 0,2% du poids total de farine utilisée.

