

# LE PAIN EST LEVAIN

À Saint-Vith, dans la province de Liège, se trouve une bibliothèque pas comme les autres réunissant plus de cent levains. Karl De Smedt veille au grain sur ce trésor et nous révèle tous les secrets de cet ingrédient naturel grâce auquel naissent les meilleurs pains du monde.



## Le pain au levain est de plus en plus populaire, mais de quoi s'agit-il ?

“Le levain est la plus ancienne façon de préparer le pain. Il existe des traces de sa présence dans des hiéroglyphes égyptiens datant de 3 000 avant l'ère commune, mais son utilisation remonte sans doute à plus de 10 000 ans. Il s'agit d'un mélange d'eau et de farine que l'on laisse fermenter de façon naturelle grâce à l'action des bactéries lactiques. Pendant des siècles, les boulangers s'en sont servi de façon empirique, jusqu'au 19ème siècle où les travaux de Louis Pasteur ont permis de maîtriser encore mieux les processus microbiologiques. Pour le dire autrement, le levain est devenu un produit miracle pour les boulangers, et il est à mon sens l'avenir du pain.”

## Quelle est la différence entre un pain sans levain et un pain au levain ?

“Tout d'abord le goût. Beaucoup de gens pensent à tort qu'un pain au levain va être acide, ce n'est pourtant pas nécessairement le cas. Il est en revanche toujours synonyme d'une meilleure texture et de saveurs plus intenses, en fonction de la farine utilisée et de la recette. Les pains sans levain sont faits à partir de levures de boulangerie, semblables aux levures utilisées pour la bière. Ces levures rendent la fermentation plus rapide et permettent de faire du pain plus vite à moindre coût. Au détriment de la qualité... Mais ce n'est pas tout. Le pain au levain est également mieux adapté à notre métabolisme. Nous en assimilons mieux les différents minéraux et les bactéries lactiques brisent les protéines qui constituent le gluten, ce qui le rend plus facile à digérer. Sans oublier que son index glycémique – c'est-à-dire la part de glucide qui passe dans le sang quand nous consommons un aliment – est plus faible.”



## Pourquoi parle-t-on 'acide' si le goût du levain n'est pas forcément acide ?

“Il y a un taux d'acidité plus élevé dans le levain, qui va avoir un effet positif sur notre perception des saveurs. Il va ainsi notamment stimuler la sécrétion de salive dans la bouche et ouvrir nos papilles, donc nous faire 'sentir' encore mieux les subtilités organoleptiques du pain.”

## Est-ce que tout le monde peut faire son propre levain chez lui ?

“Oui bien sûr. Il faut surtout avoir de la patience : le temps est l'ingrédient principal du pain. Et il faut aussi un peu expérimenter. Une fois qu'on a mélangé la farine et l'eau, on laisse la fermentation agir. Après trois jours, le mélange commencera à sentir fort. Beaucoup de gens pensent que c'est mauvais signe et s'arrêtent là, alors que c'est justement l'équilibre des acides lactiques et des bactéries qui se crée.

Il faut passer outre et attendre encore environ quatre jours. On obtient alors une 'mère' avec laquelle on peut faire son pain sans ajouter de levure de boulangerie. N'ayez pas peur de vous lancer et de vous essayer à la culture du levain !”



<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions/vertuo-sourdough>  
<https://www.nespresso.com/lu/fr/nespresso-editions/vertuo-sourdough>  
<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions/vertuo-sourdough>