

Oeste de savoir

Le pain au levain facile

12 avril 2021

Table des matières

| | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Élever un levain | 3 |
| 1.1. | Qu'est-ce donc que cette bête-là? | 3 |
| 1.2. | Un aparté sur les farines | 3 |
| 1.3. | Démarrer un levain | 4 |
| 1.4. | Trucs et astuces en vrac | 8 |
| 2. | Du levain au pain | 10 |
| 2.1. | Un coup en deux bandes: le levain-chef et le levain du pain | 10 |
| 2.2. | Ingrédients | 10 |
| 2.3. | Fabriquer son levain et renouveler le levain-chef | 11 |
| 2.4. | La pâte à pain | 13 |
| 2.5. | La fermentation | 17 |
| 2.6. | La cuisson | 19 |
| | Contenu masqué | 26 |

Avec le confinement, en France, beaucoup de gens se sont essayés à faire leur propre pain, ce qui a eu plusieurs effets:

1. Il y a eu des pénuries de farine¹.
2. Il y a eu des pénuries de levure.
3. De toute façon, en prenant de la farine industrielle et de la levure, on obtient du pain industriel. Fait maison, mais le manque de gout est le même.

1. Plus exactement, des pénuries de *petits sachets pour farine*, mais le résultat est le même.



FIGURE 0.1. – Ces pains à la levure et à la farine blanche sont appétissants, mais sans intérêt gustatif.

Historiquement on ne faisait pas le pain à la levure, mais au [levain](#) [↗](#), ce qui est très différent, et ne nécessite que de l'eau et de la farine pour être démarré (puis, de l'eau, de la farine et du levain que vous avez déjà). Et comme je n'avais rien de mieux à faire, enfermé chez moi, je me suis mis en tête d'essayer.

Je vais divulguer la suite:

i

Faire son propre pain au levain, c'est un peu chronophage, mais *beaucoup* plus facile que ce qu'on peut lire un peu partout sur Internet.

Ce tutoriel contient quelques apartés

Ce tutoriel contient des apartés comme celui-ci. Ils ne sont pas indispensables à la compréhension générale, mais apportent un éclairage particulier sur tel ou tel détail.

1. Élever un levain



Un élevage?

Qu'est-ce que c'est que cette histoire d'élevage de levain? Je veux du pain, moi, pas du bétail!

Et pourtant... qui dit «pain au levain» dit «levain», qui n'est rien d'autre qu'un troupeau de bactéries à votre service.

1.1. Qu'est-ce donc que cette bête-là?

Le levain utilisé en boulangerie est une flore microbienne, un assemblage de bactéries, levures, etc. qui va se nourrir de la farine, fermenter et donc produire des bulles et un goût agréable dans le pain. «Flore microbienne» n'est pas sale en soi, c'est même le principe à la base de beaucoup d'aliments: tout ce qui contient de la levure (donc tous les pains), tout ce qui est fermenté en général (tous les yaourts et fromages, le kimchi, la choucroute, les alcools, et j'en passe).

Tout l'intérêt du levain à boulanger, c'est qu'il peut être créé uniquement à partir de farine, d'eau et de microorganismes qui existent naturellement dans l'air et dans la farine. Il est donc **unique** si vous le démarrez vous-même, puisqu'il sera conçu d'après les microbes présents dans *votre* habitation et *votre* farine.

La lambic, l'équivalent en bière du pain au levain

Le pain au levain, c'est créer du pain sans apport manuel de levures, juste avec de l'eau, de la farine et les microorganismes naturellement présents dans l'air. Il existe aussi une famille de bière qui repose sur le même principe, c'est [les lambics](#) – plus exactement les «*bières de fermentation spontanée*», mais les lambics sont les dernières survivantes commercialisées de la lignée; on trouve quelques bières de fermentation spontanée d'autres types dans certaines microbrasseries. Leur préparation nécessite [des cuves spécifiques assez surprenantes](#).

1.2. Un aparté sur les farines

Il existe beaucoup de types de farines, de beaucoup de céréales différentes – et même de trucs qui n'en sont pas vraiment, comme le sarrasin, ou qui n'en sont pas du tout, comme la châtaigne.

Ici, sans plus de précision, on parlera uniquement de farine de froment (aussi appelé «blé tendre»), qui est celle qu'on trouve partout et qu'on utilise pour la pâtisserie.

Cette farine se vend en plusieurs niveaux de raffinage. Plus elle est pure, plus elle est blanche. Le système français (et spécifique à la France) emploie la «notation T» (pour «Type») et classe les farines de blé tendre comme ceci²:

2. D'autres farines ont une notation T, mais comme les caractéristiques physicochimiques du grain sont différentes entre les céréales, les échelles ne sont pas comparables.

1. Élever un levain

- T45: C'est la farine la plus pure, elle est utilisée pour la pâtisserie ou la pâte à pizza. C'est aussi la plus courante en supermarché.
- T55: Farine à pain blanc en boulangerie, on la trouve souvent en supermarché.
- T65: Farine blanche, pour pains type «tradition». On le voit parfois en supermarché.
- T80: [Farine bise](#) ↗ .
- T110: [Farine complète](#) ↗ .
- T150: Farine intégrale.

Les farines T45 et T55 sont les plus simples et les moins chères, mais ne vont permettre de faire que du pain blanc, mietteux et assez industriel au goût (surtout s'il est fait à la levure). Les farines plus complètes donneront plus de saveur au pain, mais seront plus délicates d'utilisation – voire ne s'emploient pas pures.

Toute l'astuce c'est **qu'on peut utiliser des farines différentes pour le levain et le pain lui-même**.

Ainsi, on pourra tout à fait démarrer un levain avec de la farine T45 ou T55 parce que c'est tout ce qu'on a sous la main, faire ses premiers pains avec cette farine, puis recourir à de la farine plus complète ensuite. Ou nourrir son levain à la farine T45 car elle est moins chère, mais utiliser de la T65 pour le pain lui-même. Ou encore, conserver toujours la même farine pour le levain parce qu'on sait qu'il fonctionne bien de cette manière, et varier les farines utilisées pour le pain. Etc.

Attention si vous tentez du pain avec autre chose que de la farine de froment: certaines **ne sont pas panifiables** (ne permettent pas de faire du pain), parce qu'elles manquent de certains éléments, comme le gluten. Renseignez-vous avant d'essayer. De plus, un pain spécial conçu avec un mélange de farines dont certaines ne sont pas panifiables nécessitera une fermentation plus longue qu'un pain pur froment.

1.3. Démarrer un levain

On trouve [beaucoup](#) ↗ de ↗ [recettes](#) ↗ sur Internet, qui partagent *toutes* cette caractéristique:



Ces recettes sont inutilement compliquées.

Toutes ces recettes parlent de la nécessité d'utiliser de l'eau de source, de la farine bio plus ou moins entière voire de la farine de seigle, des ustensiles en bois, etc. Or, on peut très bien faire un levain à partir de farine ultrapurifiée et d'eau du robinet, la preuve:

1. Élever un levain



FIGURE 1.2. – Levain à l'eau du robinet ultracalcaire et à la farine ultrablanche, équivalent T45¹. L'élastique indique le niveau qu'il avait avant de commencer à gonfler.

1.3.1. Nécessaire :

- Farine en quantité suffisante
- Eau
- Pot avec de la marge parce que ça va gonfler (idéalement en verre pour pouvoir voir le niveau) et un couvercle non hermétique (éventuellement un tissu)
- De quoi touiller (idéalement une spatule en silicone, cf. infra)
- Facultatif: un élastique, une balance de cuisine

1. Plus exactement de la farine d'import italienne type 00, la plus raffinée disponible là-bas, parce qu'il n'y avait plus que ça dans mon magasin. Les tables donnent une équivalence à la T45 de France.

1. Élever un levain

Le pot n'a pas besoin d'être hermétique et ne devrait pas l'être. Au moins parce que la fermentation va produire du dioxyde de carbone qui doit bien aller quelque part.

1.3.2. Démarrer son levain :

Il suffit de prendre n'importe quelle recette sur Internet et de la suivre. La règle générale est la celle-ci, tout le reste est superflu.

1. On mélange vigoureusement 1 part de farine et 1 part d'eau dans le bocal (disons, 25 grammes de chacun). On attend 12 heures à température ambiante.
2. On touille énergiquement, on ajoute 1 part de farine et 1 part d'eau dans le bocal (les mêmes parts qu'à l'étape 1), on remélange vigoureusement.
3. Quand ça a monté *ou* après 24 heures à température ambiante (le premier des deux cas), on écarte la moitié du contenu du pot³ et on repart à l'étape 2.

25 grammes de farine et 25 grammes (ou 25 millilitres d'eau), c'est *peu*, et le dosage a besoin d'être relativement précis: une balance de cuisine est très appréciable ici. Si vous versez l'eau directement dans le mélange, allez-y *très* doucement.



Si vous utilisez de l'eau du robinet, vous **devez** la laisser reposer une ou deux heures pour évaporer le chlore. Sans ça, vous allez simplement assassiner votre levain. C'est pour éviter cette attente que beaucoup conseillent de l'eau de source.

D'autres alternatives à l'eau de source

Il y a d'autres techniques que la patience pour déchlorer son eau du robinet:

- On peut la faire bouillir. Mais c'est un peu idiot de la faire bouillir *juste pour ça*, parce que l'eau brûlante tuerait votre levain à coup sûr, et attendre que l'eau ait bouilli puis refroidi est plus long que simplement attendre que le chlore s'évapore. Cela dit, le fond d'eau bouillie pour une autre raison et rafraîchie qui traîne dans votre bouilloire fonctionne aussi très bien, si elle est revenue à température ambiante.
- Certains filtres de carafe sont capables d'éliminer le chlore. Pas tous, vérifiez avant au risque de d'assassiner votre levain.

Si tout se passe bien, votre levain va commencer à fermenter, à faire des bulles, mousser (donc, gonfler, ce qui est différent des bulles que vous pourriez laisser en mélangeant le contenu du pot), et dégager une odeur de fermenté (aigre, acide, alcoolique, de white spirit, piquante... mais **jamais** de pourri ou de moisi, si c'est le cas, jetez tout immédiatement !)

3. Il faut renouveler la moitié du levain à chaque tour de préparation. Si on garde tout, ça veut dire qu'il faut *doubler* la quantité du levain à chaque tour. Le premier pèse 100 grammes, le 2ème 200 grammes, le 3ème sans renouvellement ferait 400 grammes, etc. Avec une telle progression, il faudrait rapidement ajouter des *tonnes* de farine et d'eau à chaque tour!

1. Élever un levain

1.3.3. Stabiliser son levain

Les premiers tours de levain ne donnent pas grand-chose de probant et c'est normal: la flore microbienne est encore instable, les différentes espèces en présence se développent et entrent en compétition. Il faut laisser le temps à votre levain de se stabiliser, et ça peut prendre **une grosse semaine**.

On sait que le levain est stable quand:

1. Il monte bien: il triple au moins de volume à son maximum, cf. la photo plus haut.
2. Il garde la même odeur d'un tour sur l'autre.

Pour vérifier la pousse de votre levain, vous pouvez utiliser un élastique pour consigner le niveau d'origine dans le pot (d'où l'intérêt du pot transparent), ce qui vous permettra de mesurer réellement à quel point il est monté ou pas. Le levain gonfle puis redescend quand il a fini de consommer la farine. C'est le volume maximum atteint qui nous intéresse pour déterminer s'il est stable.

Notez le temps d'arrivée de votre levain à son maximum, c'est une caractéristique qui lui est propre (le mien est rapide et gonfle en 3 heures à température ambiante, mais certains sont sensiblement plus lents).

Pourquoi les recettes habituelles sont-elles si compliquées?

Vous l'avez peut-être constaté, les recettes habituelles de levain sont sensiblement plus complexes que celle que je vous fournis ici. Généralement, on y insiste beaucoup sur la qualité de la farine (bio, complète et souvent de seigle) et de l'eau (toujours de source). Or, comme je viens de vous le montrer, on peut tout à fait démarrer un levain avec de la farine très raffinée et de l'eau du robinet (tant qu'on a fait évaporer son chlore).

Alors, pourquoi cette constante dans les recettes?

Ma théorie personnelle, c'est qu'elles datent toutes d'avant le confinement; et qu'avant icelui, les seuls individus qui s'intéressaient au levain étaient les boulangers artisanaux et les gens qui recherchent une cuisine «ancienne» ou «plus proche de la nature». Ces personnes sont plus enclines à utiliser des ingrédients bios et des farines exotiques, parce que c'est logique dans leur schéma de pensée – sans jugement de valeur.

Il est aussi *possible* (je n'ai pas testé par manque de matériel puis d'envie) que démarrer un levain soit effectivement *plus facile* avec des farines bios et/ou complètes. Cela conforterait l'idée que de tels ingrédients sont nécessaires, ou au moins souhaitables, pour débiter un levain, et expliqueraient pourquoi on les retrouve partout.

En ce qui me concerne, élever mon levain fut également une expérience à ce sujet: de ce que je comprenais de son fonctionnement, il devait être envisageable d'en créer un sans recourir à une farine ou à une eau particulière, puisque plusieurs sources indiquent qu'il se développe entre autres à partir de la microflore présente *dans l'air ambiant*. Pour être tout à fait complet, le mien a été relativement long à démarrer vraiment et à se stabiliser (dix jours au lieu d'une semaine donnée en général). Néanmoins son démarrage correspond à une brusque montée en température de l'appartement, je peux donc difficilement tirer une conclusion générale de cette expérience au-delà du simple fait que «avec de l'eau du robinet et de la farine très purifiée, ça marche quand même».

1. Élever un levain

1.4. Trucs et astuces en vrac

1.4.1. Mon levain ne démarre pas !

C'est normal que ça donne cette impression au début. Par contre, si au bout de 4–5 jours rien ne change, voici quelques pistes:

- Le levain a trop froid pour s'amorcer. Ce fut le cas du mien, j'ai essayé à la mi-saison, quand il faisait encore 19–20 °C dans l'appartement, mais que le chauffage était éteint (donc sans source de chaleur pour réchauffer le pot). Tentez de le mettre à un endroit où la température atteint au moins 23 °C, sans dépasser les 30 °C. Vous pouvez aussi attendre deux jours avant de le renouveler, ça peut suffire.
- Vous avez utilisé de l'eau du robinet non reposée. Si vous avez tendance à oublier cette étape, employez plutôt de l'eau en bouteille.
- Votre appartement est trop propre. Les vapeurs de détergents en suspension peuvent détruire les microbes dont vous avez besoin pour le levain. Évitez de créer votre levain juste après avoir nettoyé le sol ou le plan de travail. Si vous êtes maniaque au point de briquer votre habitation à fond tous les jours avec beaucoup de détergents, voulez-vous *vraiment* faire du pain avec ce qui est, en gros, un bouillon de culture?

1.4.2. La spatule silicone

Le mélange farine-eau, c'est déjà de la colle en soi. Une fois le levain démarré et les bactéries bien en place, le résultat est très poisseux *et* gluant.

Utiliser une spatule en silicone permet de touiller facilement puis de racler les bords du pot, sans avoir à en laisser la moitié sur les parois et sur la cuillère.

Si vous n'avez pas un tel ustensile et que vous n'avez pas l'intention d'investir, vous pouvez recourir à une spatule en bois, qui sera moins pratique à l'usage et au nettoyage.

L'outillage métallique et le levain

On trouve souvent le conseil de ne pas utiliser d'ustensiles ou de bocaux en métal. Employer une cuillère en inox ne posera probablement pas de problème; par contre l'argent et le cuivre ont des propriétés antibactériennes connues et donc sont incompatibles avec l'élevage d'un levain (mais qui cuisine encore avec des couverts faits dans ces métaux, à l'exception de la bassine en cuivre pour faire la confiture?). D'autre part, le levain est acide et risquerait d'attaquer un pot en métal, ce qui abîmerait le pot et le levain.

1.4.3. Que faire du levain que j'écarte ?

On l'a vu plus haut, tant que le levain n'est pas stabilisé, on en retire tous les jours pour éviter de se retrouver avec un trop gros volume. Mais... ce serait dommage de *jeter* ce levain non? Alors, qu'en faire?

S'il est très jeune et qu'il ne mousse même pas un peu, rien. De toute façon, il ne sera probablement pas très bon, jetez-le sans remords.

1. Élever un levain

S'il commence à mousser et que vous attendez juste de le stabiliser, on peut déjà l'utiliser dans des recettes: gaufres, crêpes, pancakes... presque tout ce qui requiert de la levure et qui peut accepter le changement de gout provoqué par le levain. Personnellement j'en ai fait des crackers:



FIGURE 1.3. – Crackers maison, un peu juste cuits (et saucisson du commerce)

Une part de levain, une part de farine, une part d'eau, de l'huile d'olive, du sel, des herbes. On mélange bien, on étale fin sur un papier sulfurisé, et on cuit jusqu'à ce que ça soit bien doré, et c'est très bon!

1.4.4. La conservation du levain

Un levain non stabilisé doit être conservé à température ambiante, jusqu'à ce qu'il soit prêt à l'usage.

Par contre, un levain stable peut être conservé au réfrigérateur, ce qui évite d'avoir à le nourrir trop souvent. C'est même préférable si vous ne l'utilisez pas tous les jours ou tous les deux jours, j'en reparle dans la partie suivante.



Note importante aux amateurs de fromages

Séparez votre levain et vos fromages!

Si la séparation n'est pas bonne, le levain peut se faire contaminer par le fromage et tenter de devenir un hybride fromage-levain... que vous devrez jeter⁴ parce qu'il sera immangeable et irrécupérable.

Par exemple, après un onze mois de bons et loyaux services, mon levain a été lâchement assassiné par un coulommiers un peu trop agressif. Si en ouvrant votre frigo ça sent le fromage, considérez de conserver le levain ou les fromages dans une boîte hermétique.

4. Si un produit hybride entre le pain et le fromage était seulement possible, ça serait déjà une spécialité française et on en aurait plusieurs dizaines de sortes. Comme ça n'existe pas déjà, il n'y a à espérer dans cette voie, hélas.

2. Du levain au pain

2.1. Un coup en deux bandes : le levain-chef et le levain du pain

Le levain est une matière vivante, et comme tout organisme vivant, il doit manger pour survivre. Votre levain se nourrit de la farine et de l'eau. Or, n'étant pas boulanger professionnel⁵, vous n'utiliserez pas votre levain tous les jours – plus probablement une ou deux fois par semaine.

Le levain peut se conserver dans le réfrigérateur entre deux usages. Pour un pain réussi, vous devez le pétrir avec un levain au plus fort de son volume. De plus, un levain ne peut faire lever qu'une relativement faible quantité de farine par rapport à son propre poids, en comparaison à de la levure. On pourrait conserver en permanence une dose suffisante de levain au frigo, mais ça amène deux problèmes:

1. Ça fait un gros volume à conserver en permanence.
2. Votre levain ne sera probablement pas au mieux de sa forme au moment de l'utiliser.

Il existe diverses solutions à ce problème, dont une qui permet d'éviter de perdre le moindre gramme de levain au prix d'une préparation un peu plus longue: c'est l'emploi de **deux** levains:

1. Un levain-chef de faible masse, qui va passer sa vie au frigo, et qui va servir à créer...
2. ... un second levain qui servira entièrement et exclusivement à la prochaine fournée de pain.

2.2. Ingrédients

Pour un fonds de roulement permanent de levain et un pain de 700 grammes environ après cuisson:

- 100 grammes de levain **stable**, concocté selon la section précédente; ou 100 grammes de levain-chef préparés à la dernière fournée.
- 25 grammes de farine pour votre levain-chef
- 500 grammes de farine pour le pain⁶ (ça fait un demi-paquet, c'est pratique)
- 7 grammes de sel
- de l'eau **sans chlore** (donc reposée au moins une ou deux heures si c'est celle du robinet)

Si vous voulez une autre quantité de pain, il vous suffit de faire une règle de trois.



Tu as oublié la quantité d'eau!

Je ne donne volontairement pas le volume d'eau, parce que la quantité nécessaire dépend énormément de votre farine et de l'humidité ambiante. À priori, plus la farine est complète, plus il faut d'eau; mais avec un même type de farine, entre deux marques la quantité peut

5. Je serais flatté, mais surpris qu'un boulanger professionnel vienne lire un tutoriel sur le pain au levain sur Internet pour autre chose que sa culture personnelle, ou pour corriger les éventuelles sottises qui se seraient glissées ici.

6. Rappel: les farines pour le levain et pour le pain peuvent être différentes, cf. l'aparté sur les farines, plus haut dans le tutoriel.



varier...

2.3. Fabriquer son levain et renouveler le levain-chef

Au sortir du frigo, votre levain-chef devrait ressembler à ceci:



FIGURE 2.4. – Levain-chef pas bien réveillé et affamé

Il est tout plat, un peu liquide⁷, extrêmement gluant et a une odeur de levain normal.



Vérifiez la santé de votre levain!

Si le levain est moisi ou sent le pourri, il est mort. Jetez-le, et recommencez à zéro!

7. Si comme moi vous faites du levain à 50% d'eau, un peu de jus surnage sur le levain quand il a faim. Ça n'est pas le cas si vous faites un levain plus sec.

2. Du levain au pain

2.3.1. Fabriquer le levain pour le pain

Touillez le levain-chef pour qu'il soit homogène.

Directement dans le plat qui vous servira à faire la pâte à pain, mélangez bien 50 grammes de levain avec 50 grammes de votre farine à pain et 50 grammes d'eau.



FIGURE 2.5. – Le levain du pain tout frais touillé.

Couvrez d'un torchon et laissez à température ambiante.

2.3.2. Renouveler le levain-chef

Mélangez ce qui reste de levain-chef avec 25 grammes de votre farine à levain et 25 grammes d'eau. Vous pouvez remettre immédiatement au frais.

De temps en temps il faudra peut-être augmenter un peu les quantités d'eau et de farine de renouvellement, pour compenser les pertes.

2. Du levain au pain

2.4. La pâte à pain

2.4.1. La pâte

Après quelques heures, le levain de votre plat devrait être en pleine forme, tout gonflé et bulleux de plaisir:



(Ne confondez pas les bulles de fermentation avec les bulles d'air introduites lors de la préparation du levain!)

2. Du levain au pain

L'attente et le gout du pain

Le gout de votre pain va beaucoup dépendre du temps que vous attendez avant d'utiliser votre levain. Plus il sera âgé, plus le pain aura une saveur prononcée et sera acide.

Ajoutez le reste de farine et le sel, dans cet ordre pour éviter de tuer le levain avec un gros tas de sel. N'hésitez pas à peser ce dernier, 7 grammes, ça n'est pas négligeable et du pain pas assez ou trop salé, ça n'est pas bon.

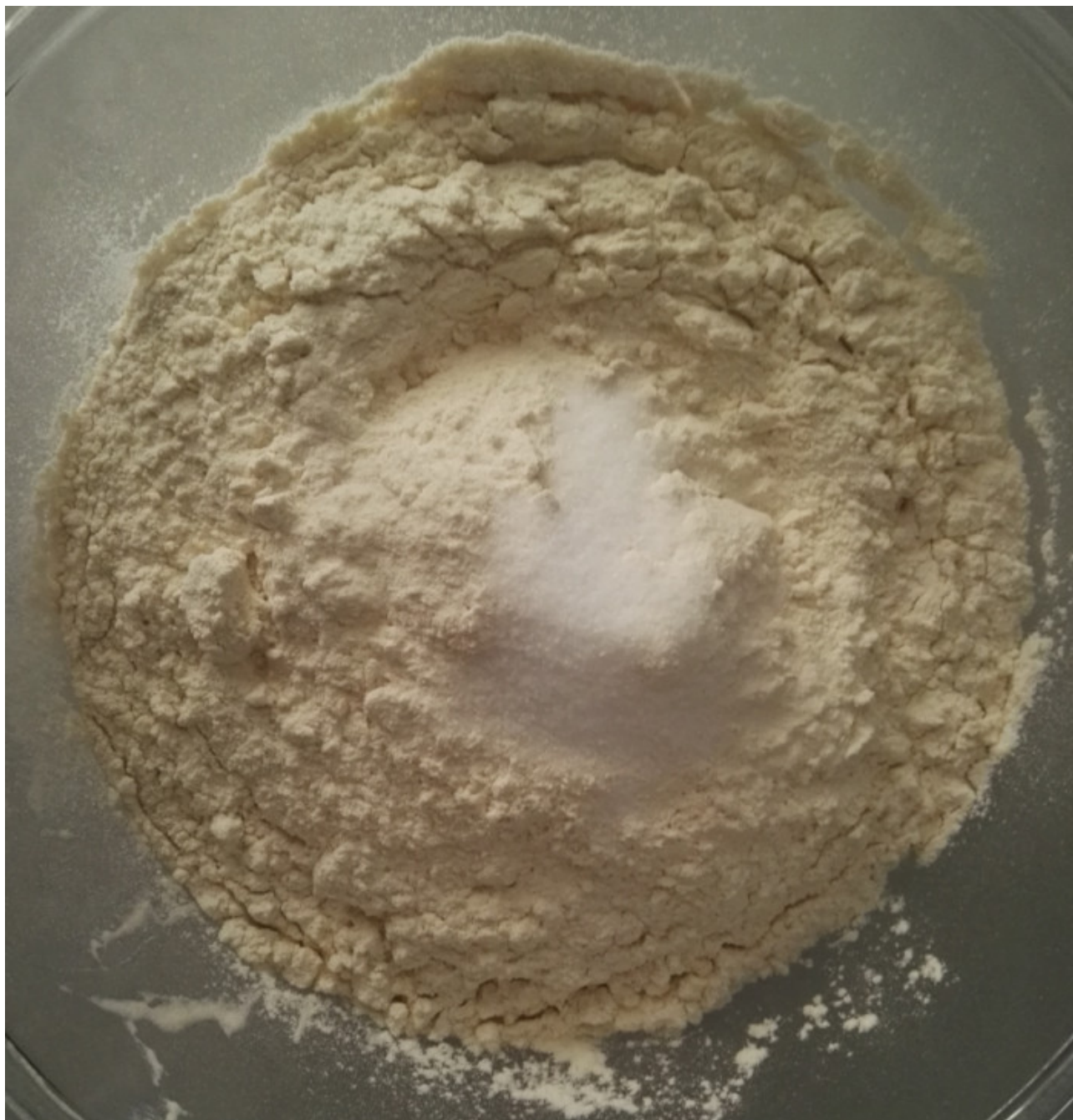


FIGURE 2.6. – La farine et le sel recouvrent le levain

2. Du levain au pain

«Émiettez» le levain dans le mélange farine et sel pour bien le répartir. En deux ou trois minutes devriez obtenir un résultat aussi homogène que possible, comme ceci:

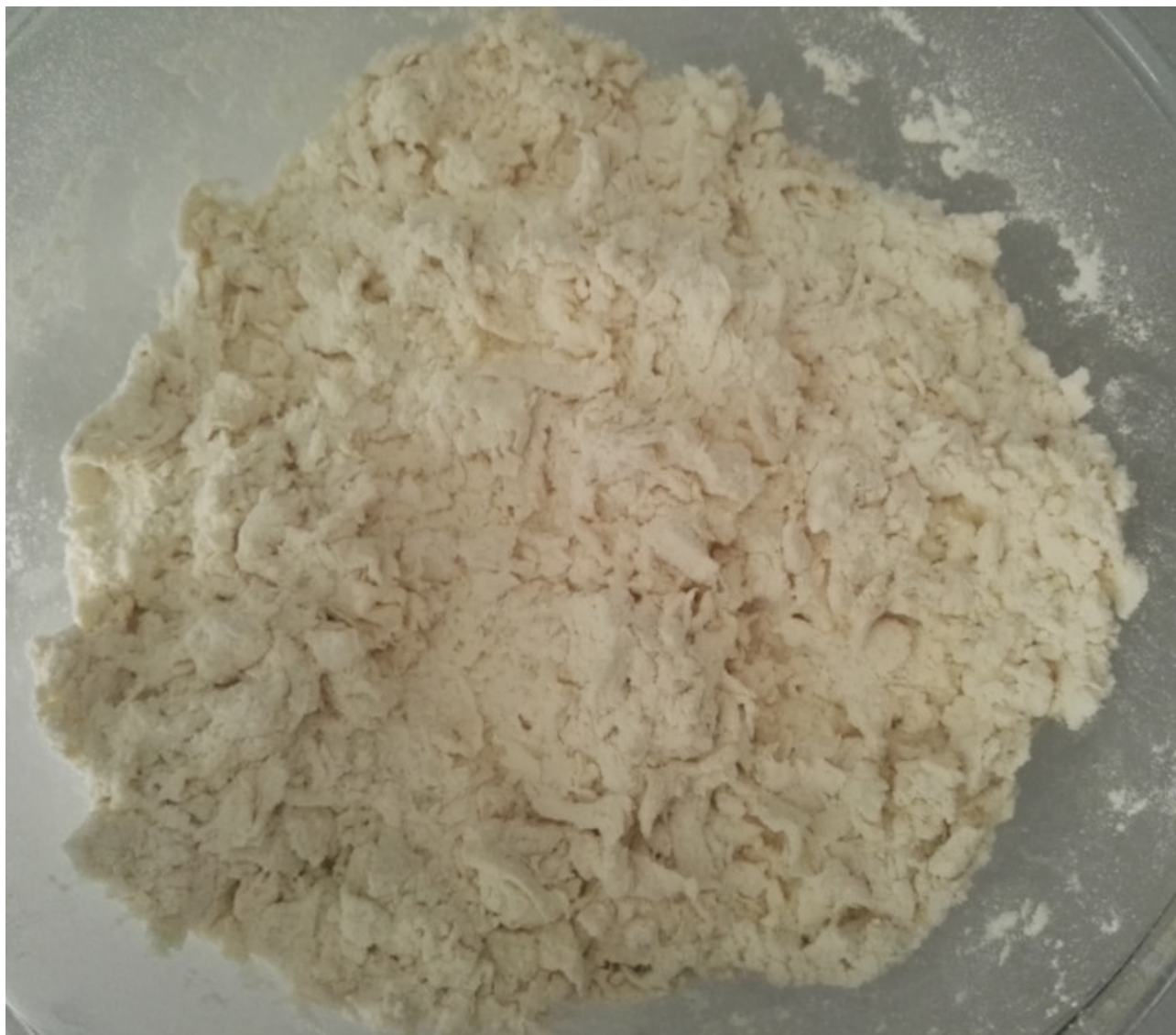


FIGURE 2.7. – Levain réparti dans la farine

L'étape suivante est la plus délicate: vous devez ajouter **juste assez d'eau non chlorée pour que la pâte se tienne**. Comme la quantité exacte d'eau dépend énormément de votre farine et un peu de l'humidité ambiante, le plus sûr est de mélanger d'une main et verser l'eau par petites touches de l'autre main, parce qu'il est bien plus simple de rattraper la pâte trop sèche que trop mouillée.

Ajoutez l'eau avec précaution et délicatesse: la frontière entre «pas assez d'eau» et «trop d'eau» est ténue – beaucoup plus qu'avec une pâte à la levure.

Si vous mélangez correctement au fur et à mesure, vous pouvez arrêter d'ajouter de l'eau dès que toute la farine est absorbée et que la pâte obtenue forme une seule boule. Contrairement au

2. Du levain au pain

pain à la levure, vous devez *immédiatement* arrêter de mouiller la pâte dès qu'elle se tient, sans quoi elle sera trop molle⁸.

La pâte à pain au robot

Vous aurez noté que dans les étapes ci-dessus je pars du principe que vous faites votre pâte à la main, au moins jusqu'au tout début du pétrissage. N'ayant pas de robot, je ne sais pas comment on s'en sert – à vous de faire vos expériences et de donner vos conseils en commentaires.



FIGURE 2.8. – Si votre pâte est trop liquide, vous devrez la mettre dans un moule et vous ne pourrez pas la grigner correctement. Le résultat sera très compact et pas très bon...

2.4.2. Pétrir

Ici la technique est proche du [pétrissage de la pâte à pain à base de levure](#) [↗](#), mais pas tout à fait identique. En particulier:

i

De la pâte à la colle en quelques instants

La pâte à pain au levain est sensiblement plus gluante que la pâte à pain à la levure; mais surtout la marge entre «j'ai encore de la farine dans le saladier» et «ma pâte est trop molle» est ridiculement étroite. Vos premiers essais se feront donc probablement avec une pâte trop molle pour que la technique donnée en lien fonctionne.

☉ Comment pétrir dans le cas probable où vous avez une pâte trop collante?

N'hésitez pas à pétrir longtemps: personnellement je lance un épisode de série de 40 minutes avant de commencer à émietter mon levain (qui est la première étape salissante), et j'arrête de pétrir quand l'épisode est fini. Vous comprendrez que dans ces conditions je n'ai pas de photo à vous fournir... Il y a un changement de texture clair entre une pâte «pas assez travaillée» et une pâte prête à l'emploi, surtout si votre pâte n'est pas trop molle.

8. D'expérience, sur un an à faire des pains au levain et à la levure: avec la levure, si on arrête de mouiller dès que la pâte se tient, la pâte est trop dure et difficile à travailler. Avec le levain, on est déjà à la limite de la pâte trop molle et collante. En faite, je ne me rappelle pas avoir jamais eu de pâte trop dure avec du levain.

2. Du levain au pain

Une fois le pétrissage terminé, faites une belle boule, remettez-la dans le plat, couvrez d'un torchon⁹ et laissez fermenter.



FIGURE 2.9. – La boule de pâte obtenue avant fermentation

2.5. La fermentation

Là, c'est facile: il suffit de laisser le pain à température ambiante et d'attendre. Le temps de fermentation va beaucoup dépendre à la fois de votre farine, du levain et de la température ambiante (du simple au double dans mon cas). Pour patienter, [vous pouvez aller lire ce tutoriel qui explique la chimie du pain](#) [↗](#) . Il est basé sur du pain à la levure, mais les principes

9. Vous pouvez humidifier le torchon pour éviter que votre pâte se dessèche. Mais il ne faut pas que de l'eau goutte du tissu sur votre préparation!

2. Du levain au pain

chimiques du pain au levain sont similaires, ce sont simplement des microorganismes différents, qui provoquent des fermentations lactiques et/ou alcooliques.



La fermentation du levain, c'est long

Si vous avez l'habitude de faire du pain à la levure, attention: la levée du pain au levain est **beaucoup plus longue**. Comptez bien entre quatre et neuf heures, là encore en fonction de votre levain et de la température.

D'autre part, ne vous attendez pas à des gonflements aussi impressionnants qu'avec la levure.

Vous pouvez dégazer la pâte une ou deux heures avant la fin de la fermentation pour éviter les trop grosses bulles, [comme expliqué ici ↗](#).



2. Du levain au pain

FIGURE 2.10. – La pâte peut quand même beaucoup gonfler, ici même un peu trop en fait. Notez que contrairement au levain ou à la pâte à base de levure, les bulles ne crèvent pas la surface.

2.6. La cuisson

2.6.1. Le façonnage

Lancez le préchauffage de votre four. Pendant ce temps, façonnez vos pains comme vous l'entendez. Après dégazage et façonnage, votre pain va vous paraître tout plat, mais pas de panique! D'une part, les pains maison et en particulier les pains au levain sont plus denses que les pains à la levure industrielle – n'espérez pas une mie fine et aérée. D'autre part, votre pain va prendre beaucoup de volume à la cuisson.



FIGURE 2.11. – Pain façonné, mais non grigné

2. Du levain au pain

La température idéale?

On trouve un peu tout et n'importe quoi quant aux températures de cuisson du pain. Mon boulanger sort ses baguettes d'un four qui indique 270 à 280 °C, une température que votre four n'atteint probablement pas en service normal.

La notice de ma gazinière indique 240 °C (thermostat 8) pour cuire du pain; ça fonctionne très bien pour de gros pains comme ceux sur les photos. Vous pouvez baisser la température en milieu et fin de cuisson. N'oubliez pas que c'est assez long de monter un four à une telle température.



Les tapis de cuisson en silicone

Le pain se cuit à une température inhabituellement haute.

Les tapis de cuisson en silicone (comme ceux qu'on voit sur les photos de cette section) ont une **température maximale d'utilisation** qui peut être largement dépassée par une cuisson de pain. Ne faites pas comme moi, vérifiez cette température, ce qui vous évitera des pains immangeables et un tapis de cuisson en ruine...

2.6.2. Grigner et enfourner

Grigner un pain, c'est faire ces entailles qui vont permettre au pain de gonfler correctement pendant la cuisson. Un pain mal grigné va se retrouver enfermer dans une croute très dure, et sera très compact.

Comme la pâte à pain au levain est très gluante, il est primordial de grigner *pile avant d'enfourner, à la dernière seconde*, pour éviter que la pâte ait le temps de se «recoller», ce qui annulerait tout l'intérêt de la procédure.

Normalement ça se fait avec une lame de rasoir montée sur un manche, outil que personne ne possède. Vous devez donc utiliser un couteau **très bien** aiguisé (personnellement je le réaiguisé juste avant, systématiquement).

N'hésitez pas à entailler très profond, plus de la moitié de l'épaisseur du pain, pour que ça soit efficace, et en diagonale à 45° environ.

2. Du levain au pain



FIGURE 2.12. – Le même pain, grigné. Remarquez les entailles profondes en biais, et l'aspect collant de la pâte.

Enfournez, c'est parti pour la cuisson!

2. Du levain au pain

2.6.3. La cuisson elle-même

Ici, rien de particulier par rapport au pain à la levure [↗](#). En particulier, les temps dépendent à la fois de la taille des pains, de vos préférences de cuisson, de la température réelle de votre four... L'astuce de l'eau pour améliorer la croûte fonctionne aussi – attention aux projections de vapeur si vous essayez de remettre de l'eau dans un four à plus de 200 °C!

Si tout se passe bien, votre pain devrait se comporter à peu près comme ceci:



FIGURE 2.13. – Gonflement du pain, allégorie



FIGURE 2.14. – Le pain des photos précédentes pendant sa cuisson. Vous voyez bien qu'il gonfle!

2.6.4. Attendre, encore attendre...

Une fois le pain cuit, on le sort du four et... on **attend qu'il soit refroidi** avant de le couper ou de l'emballer! Sinon, il va moins bien se conserver.

2. Du levain au pain



FIGURE 2.15. – Le moment de goûter le pain. On voit une belle mie plutôt aérée pour du pain au levain.

Ce genre de pain se garde sans problème trois jours dans un torchon propre. Entre celui-ci et ceux nécessaires au repos de la pâte, un investissement dans des torchons semble indispensable pour cette recette.

Et voilà, vous avez maintenant toute la procédure détaillée pour réussir votre propre pain au levain maison, sans avoir à vous prendre la tête avec des farines spéciales, avec des recettes bizarres quasi mystiques, avec de l'eau de source... juste n'importe quelle farine et de l'eau du robinet!

Ça n'empêche pas l'existence d'un minimum de savoir-faire, à commencer par celui de connaître les réactions de vos ingrédients, à vous (à commencer par *votre* levain et *votre* farine). N'abandonnez pas au premier résultat imparfait, et n'hésitez pas à expérimenter!

Vous pouvez aussi jouer avec les mélanges de farines. Sur ces photos c'est juste de la farine blanche, mais maintenant j'utilise:

- De la farine blanche T45 pour le levain-chef,
- 50 g de farine de seigle semi-complète pour le levain du pain,
- 500 g de farine de blé T65 pour le pain lui-même.

J'attends les photos de vos créations et vos conseils en commentaires!

En bonus, deux autres essais:

2. Du levain au pain



FIGURE 2.16. – Celui-ci était vraiment très plat avant cuisson, il s'est bien rattrapé.



FIGURE 2.17. – Une tentative de pain plus cuit, mais la croûte est devenue trop épaisse, et a craqué par le fond, car le pâton n'était pas assez grigné.

Merci à @qwerty pour la validation, et à @A-312, @adri1, @AmarOk, @Gabbro, et @Vanadiae pour leurs commentaires pendant la rédaction.

Icône sous licence CC BY 4.0 @pierre_24, directement reprise [de son tutoriel sur la chimie du pain](#) [↗](#) que vous avez normalement déjà lu si vous avez suivi les liens.

Contenu masqué

Contenu masqué n°1 :

Comment pétrir dans le cas probable où vous avez une pâte trop collante ?

Si on ne peut pas utiliser la technique de «étirer – plier – aplatir – tourner» puisqu'elle nécessite de pouvoir sortir ses mains de la pâte; et la vôtre sera trop collante pour ça. Donc... faites un peu comme vous pouvez. Le but est d'obtenir une pâte la plus homogène possible à la fin du processus. La solution du papier cuisson «pour éviter que ça colle» ne sert pas à grand-chose, car ça colle *trop*, vous allez juste gâcher du papier sulfurisé.

Reste une question: comment se débarrasser de toute cette pâte restée collée aux doigts?

Le moyen le plus simple pour l'enlever, c'est tout bonnement de **vous froter les mains l'une contre l'autre** au-dessus du plat. Réintroduisez les «peluches» obtenues à la boule. Le restant partira très bien avec de l'eau tiède, du savon et une brosse. [Retourner au texte.](#)