

L'art du pain au levain : secrets de fermentation et recette maison

Pourquoi choisir le pain au levain ?

- Une fermentation naturelle qui améliore la digestibilité du gluten.
- Un indice glycémique plus bas que le pain à la levure industrielle.
- Une meilleure conservation grâce à l'acidité naturelle du levain.
- Un développement aromatique complexe et une mie alvéolée.

Ingrédients et proportions idéales

- Farine : base de votre mélange.
- Eau : taux d'hydratation recommandé entre 65 % et 75 % du poids de la farine.
- Sel : 2 % du poids total de la farine pour réguler la fermentation et renforcer la structure.
- Levain mature : doit doubler ou tripler de volume dans les 4 à 6 heures suivant son dernier rafraîchi.
- Température de l'eau : entre 24°C et 26°C pour optimiser l'activité des levures.

Étapes de préparation

- Autolyse : mélangez uniquement la farine et l'eau pendant 30 à 60 minutes pour développer le réseau glutineux.
- Fermentation en bloc : laissez pousser 3 à 5 heures à température ambiante (22-24°C) ou une nuit au réfrigérateur.
- Renforcement : effectuez 3 séries de rabats (stretch and fold) toutes les 30 minutes durant la première phase de fermentation.
- Façonnage : créez une tension superficielle en tendant la 'peau' du pâton pour assurer une bonne tenue.
- Apprêt : seconde pousse de 1h30 à 2h30 dans un banneton fariné à température ambiante.

Cuisson et finition

- Scarification : incisez la surface du pain pour contrôler son expansion et éviter les déchirures.
- Coup de buée : maintenez une humidité élevée durant les 15 premières minutes à 230-250°C pour favoriser la croûte.
- Vérification : la température à cœur doit atteindre 96-98°C pour garantir une mie parfaitement cuite sans gomme au centre.