

Un nouveau procédé de panification au levain (ou à la levure)

Avec un pétrissage réduit, un très faible ensemencement de levain (ou de levure), un long pointage à température ambiante.

Farines ; T65 ou 80 de préférence (meules de pierre ou cylindre) sans ajout de gluten. La longue hydratation est très bien adaptée aux farines complètes.

Hydratation : 0,75 litre environ d'eau par kilo, 0,7 pour des farines plutôt blanches, 0,85 ou plus pour des complètes

Ferment: 1 à 5g de levain par kilo de farine en fonction de la température du fournil et du temps désiré de pointage

Sel : 15g /kg ou 10g dans l'idéal. Puisque le sel pénalise les fermentations, il est préférable, avec ces très faibles ensemencements, d'en limiter les teneurs. D'ailleurs, le goût d'un bon pain s'apprécie mieux avec une teneur de sel modéré et c'est également très important pour la santé.

Pétrissage : 1 minute de frasage, une autolyse de 20 minutes minimum à 1 ou 3 heures, suivie d'1 à 2 minutes de pétrissage au maximum. Température de la pâte autour de 20 degrés.

Pointage : à température ambiante (entre 16 et 24 degrés), d'une durée de 12 à 20 h environ selon vos réglages. Rien de spécifique pour le façonnage et l'apprêt

Pourquoi faut-il réduire au maximum le pétrissage : voici une tentative d'explication.

Dans les pâtes le gluten continue à entourer le grain d'amidon, autrement celui-ci éclaterait durant la cuisson et il y aurait formation d'un empois.

L'amidon des pâtes est lentement digéré, et donc en même temps le gluten qui l'enchâsse. Leur index glycémique est excellent.

Dans le pain, le pétrissage dissocie le gluten du grain d'amidon et aboutit à la formation d'un film viscoélastique de gluten. Sans la contrainte du gluten, le grain d'amidon éclate, on dit qu'il se gélatinise. Ensuite il a tendance à retrouver sa configuration initiale, on dit qu'il rétrograde. C'est ce qui explique que la vitesse de rassissement du pain est accentuée par l'intensité du pétrissage.

Dans un pain, sans la protection des protéines, l'amidon est digéré rapidement (index glycémique élevé) et il est possible que cela rende plus difficile la digestion du film artificiel de gluten, et provoque ces problèmes d'hypersensibilité au gluten.

Pourquoi la technique des faibles ensemencements et d'un long pointage à température ambiante est -elle plus satisfaisante?

D'abord parce que cela permet aux enzymes hydrolytiques de la farine d'exercer une action maximale (durée et température). Les amylases peuvent produire suffisamment de sucres avant que la flore du levain ne se développe exponentiellement. Les fibres peuvent s'hydrater et être partiellement hydrolysées, il en est de même pour le gluten. Cette technique permet également une dégradation complète de l'acide phytique, elle est donc très bien adaptée aussi au pain complet.

Il faut noter que ce nouveau mode de panification permet de se dispenser d'un pétrissage significatif, le réseau arrive à se former tout seul, c'est le travail des ferments qui réalise une sorte de pétrissage. Avec cette technologie douce, on est assuré d'avoir un pain qui présente un excellent index glycémique, et qui se conserve parfaitement. En faisant subir un long pointage à la pâte, on va disposer de pains plus moelleux, ce qui est très appréciable dans les cas de pains complets

Intérêt pratique

Enfin en jouant sur les degrés d'ensemencement en levain, de 1 à 5 g /kg, voire 0,5g, sur la température de la pâte, sur celle de la pièce de fermentation, le boulanger dispose de leviers remarquables pour conduire la panification à sa convenance. L'artifice du froid ne doit être utilisé, en cas de besoin, qu'à la fin du pointage ou en cours d'apprêt.

La gestion du levain est beaucoup plus facile, il en faut très peu, et s'il est très acide, c'est sans conséquence. On peut aussi sans problème réserver moins de 1% de pâte fermentée pour la panification suivante. La gestion la plus simple est de rafraîchir tous les deux jours un levain de farine complète à 100%d'hydratation.

Ce nouveau procédé de panification au levain devrait donner un nouvel avenir au pain par l'amélioration de ses qualités nutritionnelles.

Pour une baguette à la levure, mêmes conditions avec un ensemencement de 50 mg à 100 mg/ kg. La fermentation à la levure n'est recevable que pour les farines blanches. Il est possible que la baguette soit un peu moins développée, mais ses qualités nutritionnelles et sa conservation seront nettement améliorées.

Je vous invite à essayer cet art nouveau de faire du pain, à la valider avec vos levains et vos farines bisées ou complètes, avec de la levure et des farines blanches.

Pouvez-vous me communiquer vos réglages, votre appréciation de ce nouveau type de pain et une photo du pain entier et de sa tranche.

Le but est de diffuser le plus largement possible, et bien sûr dans votre propre réseau, ce nouveau procédé de panification au levain (*ou à la levure*)

christian.remesy@wanadoo.fr 06 70 01 51 97

C'est en ma qualité de Nutritionniste et de Directeur de Recherche INRA(en retraite), et après avoir conduit des recherches approfondies sur le pain, que je fais cette démarche pour aider à la promotion d'un pain optimal sur le plan nutritionnel.