

À la levure ou au levain ? Les deux, mon colonel...

à condition qu'elles soient au petit épeautre et qui comptent pourtant de hauts taux de rémission parmi leurs patients.

Nous allons commencer par le pain à la levure (p. 40), technique la plus simple pour les débutants, car la montée ne pose pas de problème. Nous passons plus loin au pain au levain (p. 68), plus authentique, qui demande une attention un peu plus soutenue, mais certainement pas plus de temps d'intervention.

Depuis des dizaines d'années, les cercles naturos conseillent le pain au levain et vouent le pain à la levure aux gémonies.

Le levain est une fermentation spontanée à base de levures sauvages; la levure est un adjuvant sélectionné par l'humain. Dans les deux cas, il s'agit de cellules vivantes.

Le nom chic de la levure de boulanger : « *Saccharomyces cerevisiae* ». Celui des levures sauvages : « *Saccharomyces minor* ». Des cousins, quoi. Ces champignons microscopiques se nourrissent de sucres et dégagent du gaz carbonique et de l'alcool qui font gonfler le pain plus vite.

La différence ? Les levures sauvages sont plus lentes à travailler que leurs cousines domestiquées, qui s'achètent sous forme fraîche ou sous sa forme déshydratée (levure sèche).

Le levain est fait maison et demande un peu plus d'attention. On le perpétue en effet par des rafraîchissements successifs de farine et d'eau. On le « nourrit » (p. 76).

La flore naturelle qui s'y multiplie est une symbiose de levures et de bactéries

provenant des ingrédients (farine et eau) et de l'environnement. Le pain au levain est en partie lacto-fermenté et riche des vertus de ce type d'aliments — au même titre que la choucroute, par exemple ou le bon vrai saucisson à l'ancienne.

La pâte à fermentation spontanée sera plus longue et donnera un pain au goût un peu plus suret. En revanche, ce pain conservera bien plus longtemps que le pain « assisté » à la levure, qui garde d'ailleurs un goût artificiel.

Le petit goût sûr qui est caractéristique du levain ne plaît pas toujours au premier abord, raison pour laquelle j'ai développé la recette du *pain Mi-Mi* (p. 60), qui combine les avantages du pain à la levure et ceux du pain au levain.

Le pain au levain ne piégerait pas les minéraux comme le ferait, paraît-il, le pain complet à la levure. Certains affirment à l'inverse que le pain au levain empêche l'assimilation des minéraux. Allez savoir ! Des batailles d'école font rage entre les experts, tous plus brevetés les uns que les autres, pourtant — ce qui justifie l'emploi de conditionnels dans la phrase précédente.

Or, il semble d'après les plus récentes recherches que, plus que le levain propre, ce soit la longue fermentation qui garantisse une digestibilité idéale — d'autant plus efficace qu'elle s'est déroulée dans un environnement acidifié (par le citron ou par le petit-lait selon les recettes).

Il semblerait en tout cas que le corps s'adapte à un type d'alimentation sur la durée. Laissez l'organisme mettre en place des systèmes d'adaptation. Il y a des débats alimentaires bien plus capitaux que la polémique levure/levain.