

## Levure de boulanger fraîche ou sèche : conseils, équivalences

### Les différentes formes de levure de boulanger

La levure de boulanger est un organisme vivant principalement utilisé en boulangerie. Elle est responsable d'une fermentation alcoolique, c'est-à-dire d'une réaction chimique ayant pour finalité la libération de gaz carbonique et d'alcool par fermentation des sucres présents dans la farine. L'organisme vivant responsable de cette réaction chimique est un champignon appartenant à la famille des *Saccharomyces cerevisiae*. Il existe deux principaux types de levure de boulanger : la levure de boulanger fraîche et la levure de boulanger sèche.

### Levure de boulanger fraîche :

Aussi appelée levure biologique, la levure de boulanger fraîche est vivante et active. Vous la trouverez principalement sous forme de cubes de couleur beige, relativement friables. Un cube de levure fraîche pèse 42 g et s'utilise pour 1 kg de farine. Ainsi, un cube permet de réaliser deux pains de 500 g. Elle est disponible à l'achat directement en boulangerie mais aussi au rayon boulangerie des grandes surfaces.

Il existe également de la levure fraîche en vrac, c'est-à-dire directement émietlée et non vendue sous forme de cube, ainsi que de la levure fraîche liquide, vendue en pot dont la quantité correspond à un cube de 42g de levure fraîche. Ces deux formes sont disponibles en boulangerie. On la préfère à la levure sèche pour l'obtention de pains et de brioches aux mies plus moelleuses et aériennes.

### Levure de boulanger sèche :

La levure de boulanger sèche est, comme son nom l'indique, majoritairement dépourvue en eau car déshydratée sous vide à basse température.

On dénombre deux principaux types de levure sèche : la levure sèche active et la levure sèche instantanée. Bien que réalisée à partir du même champignon que la levure sèche, leurs propriétés chimiques ne sont pas les mêmes, ce qui explique leur utilisation différente.

La levure sèche active, aussi appelée levure biologique déshydratée, est commercialisée sous forme de petits granulés beiges dans des sachets de 7 à 8g. La levure sèche instantanée, quant à elle, se présente sous une forme relativement similaire à la forme précédente, mais est commercialisée dans des sachets de 5 à 7g.

### Comment les utiliser ?

Qu'il s'agisse de levure fraîche (en cube) ou sèche (active), leur utilisation reste relativement similaire. En effet, afin de favoriser au maximum leur action fermentescible, il est préférable de délayer la levure dans un liquide tiède dont la température ne dépasse pas les 25°C, avec une petite quantité de sucre pour entamer la fermentation. Pour une activation optimale des levures, il est recommandé d'utiliser une température comprise entre 20°C et 30°C. Une

température supérieure à 30°C est en effet délétère pour la levure, et entraîne une destruction des micro-organismes et ainsi, une inhibition de son action. Il reste néanmoins possible d'utiliser différemment certains types de levure. La levure fraîche en cube peut par exemple être utilisée directement émiettée avec le reste des ingrédients mais aura plus de risque de mal s'incorporer. La levure sèche instantanée est quant à elle directement utilisable car, de part sa composition, son action est immédiate. Il en est de même pour la levure fraîche liquide qui s'incorpore directement au reste des ingrédients.

#### Où la conserver :

La levure fraîche est très riche en eau. Ainsi, elle nécessite une conservation au frais, aux alentours de 4°C pour maintenir ses propriétés et éviter sa détérioration accélérée. Sa conservation peut aller jusqu'à une dizaine de jours. La levure sèche, quant à elle, peut se conserver à température ambiante car elle a été préalablement déshydratée et ne contient qu'une quantité minime d'eau (environ 10%). Après l'ouverture du sachet, il est possible et conseillé de le conserver dans un endroit réfrigéré.

#### Equivalences entre levure fraîche et levure sèche :

Les quantités de levure à utiliser, à quantité égale de farine, ne sont pas les mêmes. Il faut donc connaître les équivalences entre les différents types de levure afin de pouvoir adapter les recettes. Nous travaillerons ici pour une quantité de 500g de farine.

#### Levure fraîche :

Rappelons qu'un cube de levure fraîche pèse 42g et s'utilise pour 1kg de farine. Ainsi, pour 500g de farine, il faut l'équivalent d'environ 20g de levure fraîche, soit un demi-cube.

Concernant la levure fraîche liquide, pour 500g de farine, un demi-pot de levure est nécessaire.

#### Levure sèche :

Les quantités de levure sèche active et de levure sèche instantanée sont relativement similaires. Une petite différence existe cependant :

Pour 500g de farine, on utilise 7 à 10g de levure sèche active. A contrario, un sachet de 5 à 7g de levure instantanée est utilisé pour 500g de farine.

#### Bon à savoir :

##### Le sel :

Il ne faut jamais mettre en contact le sel et la levure. En effet, le chlorure de sodium a pour effet de détruire les micro-organismes contenus dans la levure et ainsi d'inhiber son action d'agent fermentescible. Le sel reste toutefois indispensable à la réalisation d'une pâte à pain, à brioche ou à pizza : il faut ainsi respecter un ordre précis dans l'ajout des ingrédients pour éviter que ces deux

agents n'entrent en contact. Par exemple, vous pouvez ajouter en premier la levure, le sucre et les liquides, puis la farine et le sel en dernier.

#### Le sucre :

La levure se nourrit de sucre pour former du gaz carbonique et de l'alcool. Le gaz carbonique ainsi formé permet de faire gonfler la pâte, d'étirer le gluten contenu dans la farine et d'obtenir une pâte aérienne et moelleuse. Il faut cependant respecter des dosages précis dans l'ajout de sucre sous réserve d'inhiber le travail de la levure.