

Une nouvelle méthode de
panification
avec un très faible
ensemencement de levain

Christian Rémésy

christian.remesy@wanadoo.fr

Caractéristiques de la panification moderne

- Une utilisation de farines enrichies en gluten et enzymes
- Un pétrissage trop intensif qui oxyde la pâte et remanie trop fortement le réseau de gluten
- Unensemencement excessif en levure (1 à 10 g/kg) ou levain.
- Des fermentations trop rapides avec un passage fréquent en chambre froide
- Une teneur trop élevée en sel

Une nouvelle méthode pour corriger l'ensemble des paramètres de la panification conventionnelle

- Une utilisation de farines natives, sans aucun ajout.
- Une quasi suppression du pétrissage (2 à 3 min à vitesse lente)
- Une diminution de 50 à 100 fois de l'ensemencement en levure (10 à 100 mg/kg) ou en levain (0,5 à 5 g/kg)
- Un long pointage à température ambiante, par ex: 18 heures à 18 degrés
- Une diminution des apports de sel (15 g /kg)

Principe de la méthode à faible ensemencement

- Diminuer de 50 à 100 fois les apports de levain (ou de levure).
- Réaliser un long pointage à température ambiante.
- Dans la première moitié du pointage, expression principalement des activités enzymatiques de la farine
- Développement exponentiel des activités microbiennes en fin de pointage dans une pâte préparée par un travail enzymatique préalable.
- Activation dans le dernier tiers du pointage de l'ensemble des activités enzymatique par la baisse du pH.

Les ingrédients (1)

Choix des farines:

Tous les types de farine de la T65 à la T 150, sans ajout d'enzymes ou de gluten. Privilégier une T 80.

Cette méthode, permettant un long pointage à forte hydratation, est très bien adaptée aux farines complètes.

Possibilité de pré tremper et fermenter du son ou du blé concassé.

Hydratation:

Croissante en fonction du type :

0,65 L par kilo pour la T 65 ;

0,7 L minimum pour la T80,

0, 85 L ou plus pour les farines complètes.

Sel :

15g /kg de farine seulement, pour ne pas inhiber les fermentations.

On peut ajouter le sel en poudre directement dans la farine

ou 0,5 litre d'une solution à 30 g de sel par kg de farine,

on ajuste ensuite l'hydratation requise.

Les ingrédients (2)

Le levain

0,5 à 5g de levain par kilo de farine en fonction de la température et de la durée de pointage souhaitées.

Le levain peut être incorporé dès le frasage ou après l'étape dite « d'autolyse ».

La gestion du levain devient très facile, il en faut très peu, et s'il est très acide, c'est sans conséquence.

On peut utiliser un levain pâteux (sans rafraîchissement) après une simple dilution, directement un levain plus liquide, ou de la pâte fermentée de la veille.

Le renouvellement le plus simple du levain est de rafraîchir tous les jours un levain de farine bise ou complète à 100%d'hydratation.

Vu les petits volumes nécessaires, cela devient très facile.

Frasage et pétrissage

- Principe : un simple frasage, avec une température de pâte de 27 degrés, permet une formation spontanée du réseau de gluten.
- Dans cette méthode, même après l'addition du ferment, l'autolyse dure très longtemps, c'est pourquoi le levain peut être incorporé dès le frasage ou après le pétrissage.
- Respecter toujours un laps de temps entre le frasage et le pétrissage de 20 à 30 minutes minimum.
- Réaliser un pétrissage à vitesse lente de 3 minutes maximum

Pointage

- Il est réalisé à température ambiante (entre 18 et 25 degrés), dure de 12 à 20 heures environ selon les réglages (température et quantité de levain)
- Il est recommandé de réguler la température d'un local à 18 degrés.
- Dans cette méthode, les fermentations se développent de façon exponentielle les dernières heures du pointage, ce qui peut être objectivé aussi par la baisse du pH autour de 4.

Façonnage et apprêt , cuisson

- Soit on réalise un façonnage normal avec un apprêt de 2 ou 4 heures lorsque la pâte est en phase ascendante.
- Soit on réduit la durée de l'apprêt lorsqu'on est en fin de pointage, en évitant de trop dégazer la pâte.
- Cuisson plutôt à four vif

Résultats des essais de panification

- Essais réalisés en boulangeries bio et conventionnelles
- Bon alvéolage, bonne présentation
- Pains moelleux et goûteux malgré une teneur de sel réduite
- Conservation remarquable

Pain de Myriam

Opératrice de l'essai	Type de farine	Dose d'ensemencement	Ensemencement en %	Durée de fermentation	Dose de sel	Total en heures
Myriam Poussou (Tarn & Garonne)	T 80	3g.farine lev./4000 g far.pâte	0,075%	10 h. + 5 hh.15' d'apprêt	15 gr./Kg.	15 h. 15'



Pain d'Olivier

<i>Opérateur de l'essai</i>	<i>Type de farine</i>	<i>Dose d'ensemencement</i>	<i>Ensemencement en %</i>	<i>Durée de fermentation</i>	<i>Dose de sel</i>	<i>Total en heures</i>
Olivier Hofmann (Jura suisse)	blanche	Sg. farine lev /1000 g far.pâte	0,50%	20 h. pointage + 2 X 1h. Apprêt	16 gr./Kg.	23 h.



AVANTAGES de la méthode

Avantages énergétiques, économiques

Moins d'équipements à amortir
Peu de pétrissage, pas de chambre froide

Avantages nutritionnels

Meilleure hydratation et dégradation des fibres
Meilleure dégradation des phytates et de certaines protéines du gluten
Excellente biodisponibilité des minéraux et micronutriments
Meilleur index glycémique du fait de la réduction du pétrissage
Conservation remarquable

Avantages gustatifs

Mie plus moelleuse
+ tous les autres avantages du levain

Avantages organisationnels

Panification au levain aussi facile qu'à la levure
Gestion d'un cycle de panification en près de 24 H

Désavantages organisationnels

Nécessité de disposer d'un local à température régulée à 18 degrés

Stockage de la pâte près de 20 H

Risque d'apparition de collant dans la pâte

Perspectives de développement

- Difficulté de bousculer des habitudes
- Difficulté de vulgarisation, de modification des programmes de formation
- Comment positionner et nommer cette méthode par rapport au pain de tradition française
- Existe-t-il des différences de valeur boulangère des farines,
en méthode conventionnelle,
ou avec de faibles ensemencements.
- Possibilité de réduire les coûts d'installation
- Nécessité éventuelle de modifier la conception des locaux d'une boulangerie.

Conclusion

Il existe un art nouveau de faire du pain
et des enseignements à en tirer.

Participez à sa mise au point à sa constante évaluation
en communiquant vos expériences détaillées à

christian.remesy@wanadoo.fr