

Mémo élève

Levure et levain

Conversions et suivi

LES REPÈRES À GARDER SOUS LA MAIN

Levure et levain : les repères à garder.

Fraîche, sèche active, instantanée ou levain : comment les identifier, les convertir et les suivre sans se tromper.

IDENTIFIER AVANT DE PESER

Fraîche, sèche active et instantanée sont trois formes de levure de boulanger. La levure chimique et le levain ne sont pas des remplacements au même poids.

Convertir la fraîche

Remplacement	Coefficient	Pour 4,5 g de fraîche
Sèche active	$\times 0,44$	1,98 g
Instantanée	$\times 0,33$	1,485 g, soit environ 1,49 g

Valeur indicative, la notice du fabricant prime. Pour revenir à la fraîche, divise par le coefficient correspondant. Garde les valeurs non arrondies pendant le calcul.

Convertir à partir de la levure fraîche

Levure fraîche

bloc, au froid

 $\times 0,44$

sèche active

 $\times 0,33$

instantanée

PRÉPARER ET SUIVRE

Sans changer la recette.

La levure se prépare, le levain se suit : deux logiques à ne pas confondre.

01 Préparer sans changer la recette

L'eau utilisée pour la levure est prélevée dans le total. Sur 325 g, un prélèvement de 25 g laisse 300 g. Suis la notice pour l'incorporation et relève la température de la pâte après pétrissage. Une dose ne donne pas, à elle seule, une durée de fermentation.

02 Suivre un levain

Un rafraîchi : une part de levain conservée, de la farine et de l'eau ajoutées. Note les trois masses, la farine, l'heure, la température et l'évolution du volume. Le premier gonflement ou la flottaison ne remplace pas ce suivi.

COMPTER SES APPORTS

Dans un bilan simplifié, 200 g de levain à 100 % apportent 100 g de farine et 100 g d'eau. Pour un total souhaité de 500 g de farine et 350 g d'eau, ajoute donc 400 g et 250 g.

À une autre hydratation : $\text{farine} = \text{masse du levain} \div (1 + \text{hydratation en décimal})$; $\text{eau} = \text{masse du levain} - \text{farine calculée}$. Ce bilan ne garantit pas le calendrier de fermentation.

NE PAS OUBLIER

Pèse les petites doses avec un matériel adapté. Conserve une part de levain pour l'entretien. Suis les indications de conservation des produits : augmenter une dose ou rafraîchir une préparation ne corrige pas une altération.

Pour continuer

Retrouve les ressources de l'école et les échanges dans la communauté MPT sur Skool.

skool.com/mypizzateacher