

Référence Rapide Pour  
**L'ACTIVATION DES CULTURES DÉSHYDRATÉES DE LEVAIN**  
Par Ed Wood

Les cultures de levain de **Sourdoughs International** sont utilisées pour faire cuire du pain au levain **authentique**. Elles contiennent de la levure naturelle pour faire lever la pâte, et des bactéries – en général des lactobacillus - pour créer ce délicieux goût de levain grâce au procédé de fermentation. On trouve essentiellement ces cultures dans les boulangeries ethniques du Moyen-Orient et d'Europe. Elles ne contiennent jamais de levures commerciales ni de « parfums artificiels » ajoutés pour imiter la saveur naturelle. Et ceci, nous continuerons à le faire toujours dans l'avenir.

La levure naturelle et les lactobacillus dans les cultures déshydratées sont dans un stade latent et doivent être activées grâce à l'ajout de farine et d'eau avant la cuisson au four. L'activation requiert normalement 3 à 5 jours, mais cela peut être plus ou moins long suivant la farine utilisée et la température ambiante. Une fois l'activation terminée, on peut utiliser immédiatement la culture ou la conserver au réfrigérateur pour une période indéterminée, mais il ne faut pas la surgeler car certaines levures naturelles ne survivent pas au gel. Une fois complètement activées, les cultures peuvent rester réfrigérées pendant des semaines ou même des mois : elles restent partiellement latentes et devraient être réactivées en fonction de leur période de latence.

**Récipient de culture** : Un bocal en verre d'un litre au col évasé est recommandé pour l'activation et la conservation des cultures. Ces bocaux ont un rôle essentiel. Chaque fois qu'on ajoute de la farine à une culture, les lactobacillus la rendent un peu plus acide. A force d'ajouter peu à peu de la farine et de l'eau dans un récipient plus grand, on créerait trop d'acidité, ce qui entraverait l'action de la levure naturelle et celle du levage. Au contraire, l'utilisation de bocaux plus petits permet de se débarrasser d'une partie de la culture à chaque ajout de farine, sinon le mélange déborderait. Ceci diluerait partiellement l'acidité du mélange, ce qui est favorable à la levure naturelle. En outre, le bocal en verre permet de suivre et d'évaluer l'évolution de la culture, ce qui serait impossible dans le cas d'un bocal en céramique. Lors de l'utilisation, il ne faut surtout pas resserrer le couvercle du bocal, il devrait être lâche.

**Activation** : Bien mélanger toute la culture déshydratée avec 105 g de farine et 225 g d'eau tiède. La fermentation démarre autour de 32° C. Cette température stimule les lactobacillus pour acidifier rapidement la culture, ce qui empêche la contamination possible de divers organismes anti-levain que l'on trouve en général dans presque toutes les farines. Après les premières 24 h, quelques bulles d'air apparaissent, marquant le départ et les premiers signes de l'activation. Des ajouts à intervalle régulier de 12 h devraient comprendre 140 g de farine et 170 g d'eau, la température ayant été réduite à environ 21° C, ce qui favorise la croissance et l'activité de la levure naturelle. A chaque ajout, il faut retirer une partie du mélange ou ce dernier débordera. A ce moment, il serait bon de faire démarrer un second bocal en guise de sauvegarde, si nécessaire. L'activation est terminée lorsque l'écume et les bulles d'air ont augmenté le volume du mélange dans le bocal de 5 cm après 2 à 4 h du dernier ajout de farine et d'eau. La culture est maintenant prête pour la cuisson ; on pourrait aussi la réfrigérer en cas de besoin. Au cours de la réfrigération, un léger liquide brun clair pourrait se former à la surface : ceci est normal et il disparaît lorsqu'on utilise la culture.

**Réactivation** : Comme on l'a fait remarquer ci-dessus, lorsque les cultures sont réfrigérées, elles deviennent partiellement latentes. Pour les réactiver, il suffit de les garder à température ambiante, et de les mélanger à de la farine et de l'eau, et dès que les bulles d'air et l'écume

apparaissent, elles sont prêtes à être utilisées. Si elles sont restées à l'état latent pendant 1 à 2 semaines, il suffit de 2 à 3 h pour qu'elles soient prêtes. Pour 3 à 4 semaines de latence, il faudrait répéter la procédure une à deux fois jusqu'à ce que l'activation soit bien évidente.

Le texte d'Ed Wood, ***Revised Classic Sourdoughs***, contient bien plus d'informations sur une utilisation et une exploitation optimales des cultures de levain.