

MY LEVAIN

LEVAIN FRANÇAIS 100% NATUREL

MADE IN BASSIN D'ARCAÇON

Plus qu'une mode, le levain est une passion pour une vaste communauté férue d'astuces et de partages. Pour les autres, il appartient encore à un univers parallèle : chronophage, exigeant, il serait réservé à ceux qui veulent bien lui dédier leur vie... Il est grand temps de démocratiser le levain, et Davy Duboy s'y attelle avec force et conviction. Fondateur de MyLevain, le premier levain français totalement naturel et facile à adopter, il nous rend la panification maison hyperaccessible. Plus aucune excuse après la lecture de cet entretien !



Entretien | Davy Duboy

Bonjour Davy ! D'où vous vient la passion du levain ?

J'ai toujours eu une attirance pour le pain au levain naturel. J'ai fait sa connaissance enfant, dans une petite ruelle du Bassin d'Arcachon. Un papy cuisait son pain dans un vieux four à bois et le vendait à qui en voulait. Ce goût de levain naturel... Je n'ai jamais réussi à le retrouver dans les années

qui ont suivi, celles du pain blanc à la levure. Puis en 2009 mon fils est né, et j'ai entamé ma transition vers le bio. Je me suis lancé dans l'aventure du pain au levain, non sans échouer lamentablement au début. Mais j'ai creusé le sujet, obtenu du bon pain, et c'est devenu une passion ! J'ai créé mon blog, painlevain.com, qui réunit une communauté de passionnés auxquels je donne des conseils.

Pourquoi est-il important d'utiliser du levain au lieu de levure de boulanger ?

La levure, autrefois fabriquée par les brasseurs, a été introduite en boulangerie depuis sa découverte par Pasteur en 1900. Elle est obtenue désormais

à partir de la production en masse d'un champignon, *Saccharomyce Cerevisiae*, en utilisant des résidus de mélasse et différents produits de l'industrie pour optimiser les capacités de fermentation. Sa fabrication industrielle est une véritable aberration écologique en termes d'utilisation de pesticides (glyphosate, néonicotinoïdes), d'érosion des sols, de besoins en eau, de traitement des eaux usées, et donc de pollution, sans parler de l'empreinte carbone... Tout ceci à une époque où la protection de l'environnement est une priorité majeure. Sans compter les désagréments intestinaux qu'elle génère : inflammations diverses, ballonnements, et autres dérèglements de la flore microbienne. On peut parler désormais d'une véritable intolérance à la levure chez de plus en plus de personnes sensibles.



La boulangerie à la levure est aux antipodes de celle au levain...

Avec le levain, on retrouve le temps d'autrefois. Il ne faut pas être pressé. Panifier permet de se recentrer sur soi-même et répond à l'envie croissante



de faire soi-même, avec ses mains. Une boulangerie par semaine ferme en France car les campagnes se vident, il est normal que les gens aspirent à être plus autonomes. Ils commencent par stocker farine et levure, puis quand ils en ont assez du mauvais pain à la levure, ils découvrent le pain au levain. Le Covid a accéléré la diffusion des connaissances des bienfaits du levain sur la santé. Seul le levain convient à la flore intestinale. Il permet notamment une excellente transformation du gluten grâce à ses enzymes, et une meilleure digestibilité du pain. J'ai lu une centaine de thèses scientifiques sur le sujet. Elles servent actuellement de support à des labos pour plancher sur les médicaments de demain.

De la passion à la commercialisation, on imagine quelques étapes !

De fil en aiguille, en le comparant, je me rends compte que mon levain est particulier. Il fonctionne mieux et tient plus longtemps. En mars 2020, durant le premier confinement, les gens veulent faire leur pain maison. Dans ma mesagerie, c'est le chaos : je reçois des demandes pour des pots de levain jusqu'en Afrique ou à Montréal ! Le levain n'est pas quelque chose d'instantané, il faut de la patience pour l'obtenir. Et les levains naturels "comme à la maison" ne sont pas disponibles dans le commerce. À l'époque, j'ai un métier à temps plein et peu de temps disponible. Mais devant l'ampleur de la demande, je décide de me lancer dans ce nouveau projet : mettre dans les rayons un levain pouvant se réveiller rapidement, traverser les frontières sans en souffrir, et surtout donner quelque chose de beau et de bon. J'ai réussi à mettre au point un levain sec qui répond à ces critères.



C'est un tour de force, on peut le dire ! Quelle est la particularité de ce levain ?

C'est le produit le plus naturel, le plus qualitatif et le plus écoresponsable du marché : un levain 100 % naturel, bio et local. Il se compose uniquement de ferments (ma souche mère de 2009), de farine bio T65 et d'eau de source du Bassin d'Arcachon. Il est très simple à utiliser. Il est sec, mais pas déshydraté

ni dévitalisé. Il se présente sous la forme de paillettes. Il se réactive en moins de 24 heures. 2 à 3 rafraîchis mensuels suffisent pour le conserver au frais indéfiniment. Pour le nourrir, on choisit une farine bio de qualité et on en change le moins possible. Pour panifier, en revanche, on choisit les farines bio de son choix, et plus on en mélange, mieux c'est.

Comment expliquez-vous cette réussite ?

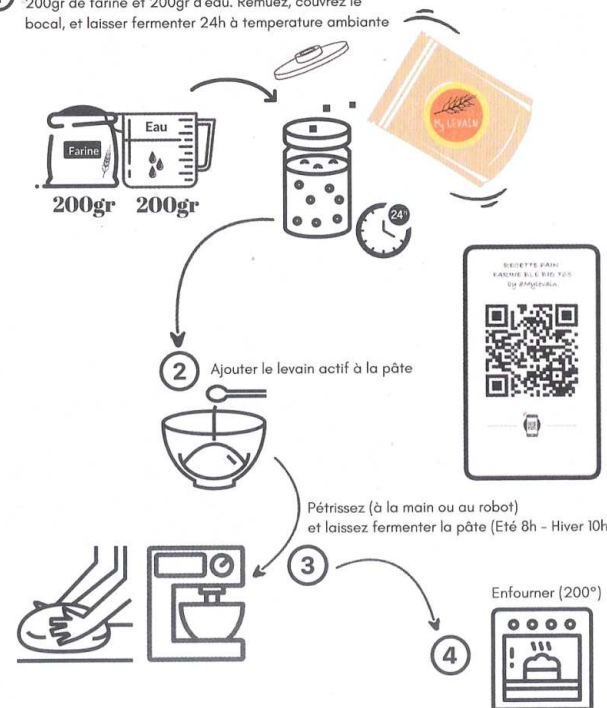
Elle a été possible grâce à mon processus de fabrication, qui protège et stabilise la flore microbienne de mon levain. Celle-ci est complexe et unique, on ne la retrouve pas habituellement dans les levains panaires : elle se constitue notamment de 2 levures sauvages et 4 bactéries lactiques. Elle offre une large palette aromatique et des saveurs vraiment spécifiques. Elle est liée à l'environnement dans lequel j'ai créé mon levain au départ et aux soins que je lui ai apporté depuis 2009.

Comment fabriquez-vous sa version sèche ?

La production de levain demande un grand respect des temps, des températures et des dosages. Au moins 2 fois par mois, je nourris mon levain mère puis je démarre un nouveau cycle de production. Le processus de fermentation nécessite des ajustements en fonction de nombreux paramètres : météo, pression atmosphérique, température, force du levain, degré d'acidité... C'est de la fermentation de précision, et surtout, du vivant ! Une fois qu'il est sec, je fais des tests en fabriquant du pain et du fromage. Si le levain fonctionne, il peut être commercialisé.

Mode d'emploi

- 1 Verser le sachet de paillettes dans le bocal, ajoutez 200gr de farine et 200gr d'eau. Remuez, couvrez le bocal, et laissez fermenter 24h à température ambiante



Du fromage ?

Dans sa composition, il y a une bactérie lactique que les autres levains n'ont pas. Elle est liée au monde du fromage et s'est retrouvée dans ma souche mère de manière accidentelle. Cela m'a permis de développer un levain spécifique, moins concentré, qui permet de fabriquer des fromages à la maison.

En quoi est-ce une révolution ?

Aujourd'hui, les fromagers utilisent de la présure et des ferments industriels qui forment les croûtes et donnent les arômes. Ces produits sont toujours achetés aux mêmes laboratoires : les fromagers utilisent tous les mêmes et les fromages sont donc standardisés. Ils ne sont pas non plus adaptés au régime végétarien à cause de la présure (issue de l'estomac des animaux). Or il est possible de fabriquer du fromage juste avec du lait cru et des ferments originaux. On obtient un vrai caillé que l'on peut mettre en faisselle. Il suffit ensuite de patienter pendant les deux mois d'affinage. J'espère même pouvoir mener des tests avec des laits végétaux.

Que de projets !

J'ai sauté d'un avion et je suis en train de construire celui dans lequel je suis. Je fais tout seul : fabrication, contrôles, ensachage, envois, suggestions de recettes... Heureusement, j'ai des partenaires dans cette aventure, notamment une boulangerie et une fromagerie qui testent mes levains avec succès. Les lecteurs que cela intéresse peuvent suivre mes aventures sur mon compte instagram @mylevain.



ADOPTER UN LEVAIN, IL VOUS LE RENDRA BIEN ! MYLEVAIN PERMET DE RÉALISER DE NOMBREUSES RECETTES : PAINS, BRIOCHES, GÂTEAUX, GAUFRES, CAKES, VIENNOISERIES, PIZZAS... VOUS POUVEZ DÉVELOPPER DES LEVAINS DIFFÉRENTS : BLÉ, SEIGLE, PETIT ÉPEAUTRE, ETC.



OFFREZ UN LEVAIN ! EN GUISE D'IDÉE CADEAU, C'EST BEAUCOUP PLUS SYMPA QU'UN BOUQUET DE FLEURS OU UNE BOUTEILLE DE VIN.

Pour l'instant seul le levain de garde Paillettes souche 2009 est disponible chez Satoriz. Les autres produits MyLevain (dont le ferment pour fromage) arriveront progressivement.

RESSOURCES

- E-book *Pain - Levain, bio & nutrition* publié par les Ambassadeurs du pain https://www.ambassadeursdupain.com/wp-content/uploads/2016/10/Livret_recettes_Pains_au_levain.pdf
- *Sauvons le pain - Boulangers, citoyens, amorçons la révolution nutritionnelle du pain*, de Christian Rémésy, ed. Thierry Souccar 2022, disponible chez Satoriz
- *L'art du boulanger et du meunier*, de Paul-Jacques Malouin
- *Le parfait boulanger, ou Traité complet sur la fabrication & le commerce du pain*, d'Antoine Parmentier