



< retour

*Epicerie*

# Levure de boulanger



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Farines

Champignon microscopique généralement unicellulaire que l'on utilise principalement dans la fabrication du pain. La levure ne doit pas être confondue avec la levure chimique, substance constituée de plusieurs ingrédients utilisée pour faire lever gâteaux, biscuits, crêpes, gaufres, muffins et puddings (voir Levure chimique).

Le champignon se développe rapidement au contact d'une solution sucrée, ou avec les sucres de l'amidon de la farine, transformant le sucre en alcool et en gaz carbonique. En présence d'oxygène, les levures transforment les sucres en eau et en gaz carbonique; alors qu'en l'absence d'oxygène, elles produisent de l'alcool et du gaz carbonique car l'oxydation est incomplète.

Éviter de consommer de la levure active comme supplément alimentaire; celle-ci appauvrit l'organisme car elle se nourrit de vitamines du complexe B.

## VARIÉTÉS

La levure *Saccharomyces cerevisiae* est la plus fréquemment employée; on la nomme également «levure de bière» (elle provient de la fermentation de la bière) ou «levure de boulanger». La levure est aussi consommée comme supplément alimentaire: la levure de bière est habituellement sèche, elle ne fermente pas et est un sous-produit de la production de la bière; elle est utilisée principalement comme supplément riche en vitamine B et en protéines (un minimum de 35%) de bonne qualité.

**La levure sèche active** : Cette levure est sous forme de petites billes. Pour l'utiliser, il faut la délayer dans un liquide dont la température est comprise entre 35 et 40°C.

**La levure fraîche** : Cette levure se réactive dans de l'eau à 30°C. Elle est moins chère que la levure déshydratée.

## COMMENT CHOISIR ?

La levure sèche est une levure individuelle ou un mélange de plusieurs levures et est obtenue soit comme sous-produit de fermentation soit par culture spéciale. La levure séchée est régulière ou à action rapide. Dans le commerce, on la retrouve en grains ou en poudre. Vérifier la date de péremption inscrite sur l'étiquette.

## QUE FAIRE AVEC ?

La levure fraîche et compressée et la levure séchée s'utilisent de façon identique. Elles agissent mieux entre 25 et 28°C. Plus la température est fraîche, plus la levure prend de temps à lever, tandis qu'une température trop élevée (plus de 54°C) la détruit. La levure utilisée comme supplément alimentaire ne s'emploie pas comme agent levant. On délaye cette poudre dans du jus, de l'eau ou du bouillon, ou on l'incorpore aux soupes, ragoûts, pains et salades. Ne commencer qu'avec une petite quantité, surtout avec la levure de bière, afin de s'habituer à son goût.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La levure vivante est commercialisée fraîche et compressée, ou séchée. Périmentée, elle perd de son pouvoir et devient de couleur brunâtre. Elle ne doit pas être conservée au réfrigérateur car cela détruit les ferments.

La levure séchée a une durée de conservation plus longue, pouvant se garder près d'un an. La réfrigérer ou la conserver dans un endroit frais.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La levure a une grande valeur nutritive: elle est riche en protéines, en vitamines (notamment du complexe B), en minéraux, en oligoéléments et en enzymes. Trente millilitres de levure de bière en poudre ou de levure torula contiennent 5 g de protéines, 3 g de glucides et 23 calories. Les levures de bière et torula sont particulièrement riches en vitamines du complexe B, en fer et en acide folique, en potassium et en phosphore; de la vitamine B12 peut également être ajoutée. Elles contiennent 5 g de protéines par 30 ml, ce qui en fait un supplément de protéines entre les repas.

La levure torula sèche est une excellente source de protéines de haute qualité (50 à 62% de protéines), de minéraux et de vitamine B incluant la vitamine B12. La levure torula est insipide, contrairement à la levure de bière qui a un goût amer.

La levure étant riche en phosphore, il est préférable d'augmenter ou de maintenir l'ingestion de calcium, car une trop grande absorption de phosphore par rapport à celle du calcium peut perturber l'homéostasie du calcium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
287 kcal	40,40 g	14,30 g	7,60 g	54,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
30,00 mg	51,00 mg	1,00 g	637,00 mg	6,00 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
16,90 g	0,44 mg	7,94 mg	2,20 mg	0,31 mg
vitamin B1				
10,99				

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La fermentation alcoolique est connue depuis les temps anciens mais on ne commença à utiliser la levure de bière pour la fabrication du pain qu'en 1665. Louis Pasteur, le célèbre chimiste et microbiologiste français, commence l'étude de la levure en 1857; il découvre qu'elle est responsable de la fermentation alcoolique et qu'il s'agit d'un micro-organisme vivant capable de se reproduire. Lorsque la levure est ajoutée à de la farine riche en gluten, le gaz carbonique demeure emprisonné dans le gluten, ce qui fait lever la pâte. L'alcool s'évapore durant la cuisson et les bulles de gaz restent emprisonnées dans la pâte, formant des alvéoles et donnant un produit léger.

### Gâteau au beurre [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Pâte à pain [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Chichi fregi de l'estaque [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

### Tartelettes au sucre [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

### Mini pizzas apéritives [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

### Pains au chocolat [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

### King cake [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

# Brioche de nanterre [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Doughnuts glacés au chocolat [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Pain au maïs [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

demier »

[15]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15212>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15212>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-au-beurre>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pate-pain>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/chichi-fregi-de-lestaque>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tartelettes-au-sucre>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/mini-pizzas-aperitives>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/pains-au-chocolat>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/king-cake>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/brioche-de-nanterre>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/doughnuts-glaces-au-chocolat>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/pain-au-mais>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/levure-de-boulangier?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/levure-de-boulangier?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/levure-de-boulangier?page=3>