



De gauche à droite : levure instantanée, cubes de levure fraîche et levain liquide. GALIYA ASSAN/500PX/GETTY IMAGES

beurrées. « Grâce au levain, le pizzaiolo dispose d'une palette de saveurs beaucoup plus large, comme si un peintre se voyait offrir plus de couleurs pour créer », observe Bartolo Calderone.

Cet ancien chercheur en littérature, spécialiste de Pétrarque, a ouvert en 2015 une pizzeria, puis, en 2019, l'École professionnelle de pizza et panification naturelle, à Bordeaux. « Nous proposons plusieurs méthodes de fermentation, mais les élèves ont tendance à suivre ma préférence pour le levain, reconnaît-il. Il n'est pas forcément synonyme d'acidité trop marquée. Il peut même jouer le rôle d'un exhausteur de goût qui mettra en valeur les arômes céréalières de la pâte. »

« Comme un Tamagotchi »

Face à tous ces avantages, pourquoi pizzaiolos comme boulangers continuent-ils, dans leur écrasante majorité, d'utiliser de la levure ? La raison est d'abord commerciale : en faisant lever leurs pâtes plus rapidement et plus facilement, ils gagnent du temps et peuvent faire plus de fournées. Ce qui explique d'ailleurs leurs prix généralement plus bas. Mais c'est aussi par goût, et par tradition.

Guillaume Grasso, chez La Vera Pizza napoletana, revendique une manière de faire presque séculaire, héritée de sa famille napolitaine. Il insiste aussi sur la difficulté à rester constant : « Nous devons jongler avec énormément de paramètres, comme la quantité de sel, l'hydratation, les températures ou, évidemment, le choix de la farine ; la levure permet de mieux maîtriser cet équilibre. » La texture moelleuse, fondante, voire spongieuse, de sa pâte au contact d'une sauce tomate maison, par exemple, serait très compliquée à obtenir avec du levain.

A l'intersection des chapelles, certains conjuguent les vertus des deux types de fermentation. C'est le cas du boulanger Benoît Castel. « J'utilise le même levain depuis douze ans, cultivé sur une base de coing, et je le nourris avec attention pour qu'il ne meure pas, comme un Tamagotchi, déclare avec le sourire le Parisien. Mais travailler du 100 % levain est hyper technique, et tout mon personnel ne serait pas capable de le faire. Ajouter une petite dose de levure est une sécurité qui facilite les choses. » Son pain se conserve près d'une semaine, et le travail unique des recettes permet d'effacer l'acidité du levain, comme le miel ajouté dans son « pain du coin ».

Fabrice Cottez, consultant en boulangerie depuis 2018, qui intervient souvent à l'étranger et anime la chaîne YouTube « Boulangerie pas à pas », a, lui, choisi de ne pas choisir. « L'important, pour moi, est que le client s'y retrouve, avance-t-il. Sur le continent africain, par exemple, on n'utilise quasiment jamais de levain, alors qu'au Royaume-Uni on le privilégie dans le pain parce qu'on aime son acidité. Pour ma part, je n'ai pas recouru au levain de manière systématique. Même si les viennoiseries au levain existent, par exemple, je préfère la levure pour les miennes, car elle donne de la douceur, du moelleux, et relève mieux le goût du beurre. »

Le débat est plus difficile à trancher qu'une miché de pain... D'autant qu'il s'étend bien au-delà du goût du client : les produits au levain se conservent beaucoup mieux et permettent d'atteindre plus rapidement un sentiment de satiété.

« Ces deux mondes peuvent tout à fait coexister, car nous ne cherchons pas tous la même chose, juge Fabrice Cottez. Une chose est sûre : globalement, le niveau technique et la qualité gustative des productions n'ont jamais été aussi hauts qu'aujourd'hui. » Malgré les rancœurs, les critiques et les noms d'oiseau, les clans de la levure et du levain vivent sans le savoir un âge d'or de la panification. Mais, pour les concilier, il y a du pain sur la planche. ■

LÉO PAJON

Levure ou levain ? Un débat gastronomique difficile à trancher

Chez les boulangers et les pizzaiolos, il y a, d'un côté, les fidèles de la levure, qui louent sa simplicité d'utilisation et la finesse des textures produites, et, de l'autre, les tenants du levain, qui vantent les bienfaits gustatifs et digestifs. Entre les deux, la querelle enfle

Vous voulez pimenter vos relations avec votre pizzaiolo préféré ? Demandez-lui s'il fait des pizzas au levain. Il y a de fortes chances qu'il lève les yeux au ciel avant de partir dans un long monologue sur la fermentation de la pâte. C'est le cas à La Riposte, sans doute l'une des meilleures pizzerias parisiennes, où Mattia Onnis crée en artiste des pizzas « à la coupe », sous forme de parts rectangulaires fumantes accueillant stracciatella de compétition, guanciaie fondante, noisettes truffées...

Sa pâte, croustillante et moelleuse, a un délicieux goût de céréale. « Si je travaillais au levain plutôt qu'à la levure boulangère, ces arômes seraient masqués par l'acidité, estime-t-il. La mie serait aussi beaucoup plus dense et lourde. Pour moi, le levain n'est qu'une mode, comme l'a été la pizza bio. Bientôt on n'en parlera plus. »

Cela fait pourtant déjà une dizaine d'années que le levain sème la zizanie dans le petit monde des boulangeries et des pizzerias. Ce mélange de farine et d'eau, dans lequel évoluent des bactéries et des levures permettant à la pâte de lever, n'est pas une nouveauté : dans l'Antiquité égyptienne, les miches en contenaient. Ce n'est que bien plus tard, après la seconde guerre mondiale, que la levure boulangère a détrôné le levain.

La levure boulangère est issue d'un champignon, *Saccharomyces cerevisiae*, qui transforme le sucre en dioxyde de carbone, donnant à la pâte son volume et à la mie sa forme alvéolée. Elle est plus adaptée à la farine blanche, très raffinée (seulement réalisée à partir de l'amande du grain de blé, à l'inverse de la farine de blé entier). En permettant des levées beaucoup plus rapides, la levure a grandement facilité la vie des boulangers, devenant l'emblème de la modernité.

Aujourd'hui, la situation s'est inversée. Les tenants de la levure, de loin les plus nombreux, sont passés dans le camp des conservateurs – avec des produits souvent plus formatés, mais moins chers –, alors que le camp défendant le levain se vit comme une avant-garde moderniste. Ce dernier

regroupe des profils atypiques, et notamment de nombreux hauts diplômés reconvertis qui s'engagent, parfois dans la douleur, pour une alimentation plus vertueuse. C'est le cas de Loubna Tahif, une ancienne guide-conférencière, qui a fondé Le Fournil fleuri, dans le village de Sidiailles (Cher).

« Quand j'ai passé mon CAP boulangerie, on n'a jamais été évalués sur notre capacité à produire du levain ou des pains fermentés au levain, regrette-t-elle. Les reconvertis qui arrivent dans la profession avec la volonté d'utiliser le levain doivent se former par ailleurs. Alors même que l'ancien modèle basé sur la levure, censé nous simplifier la vie, est en perte de vitesse, que beaucoup de boulangeries de village périssent et que notre clientèle, pas forcément adepte du bio, comprend qu'un pain de meilleure qualité est un enjeu de santé publique ! »

Les professionnels utilisant la levure depuis des décennies ont le sentiment que ces nouveaux venus leur font la leçon. Et, quand la pizzaiola Marthe Brejon défend une « pizza vivante » au levain, sur les réseaux sociaux, des insultes fusent même dans les commentaires.

« Je ne suis pas très étonné, remarque Guillaume Grasso, qui élabore de délicieuses pizzas traditionnelles napolitaines chez La Vera Pizza napoletana, à Paris. Dans la boulangerie ou la cuisine, les critiques se font en off. Mais les pizzaiolos sont souvent des gars de milieux populaires qui te rentrent dedans facilement ! Pour moi, cette mise en avant du levain est surtout une astuce marketing pour valoriser l'image de la pizza, toujours un peu mal vue dans le monde de la gastronomie. Aucune pizzeria n'a jamais été étoilée. »

Les bactéries qui composent les levains peuvent créer des notes acidulées, lactées, voire beurrées

Et si l'on tentait de lister les avantages de chaque méthode ? Adriano Farano, ancien journaliste, est devenu l'un des plus fervents avocats du levain, à tel point que ses positions radicales crispent parfois ses confrères. Après avoir créé en 2020 Pane Vivo, une boulangerie qui a essaimé un peu partout dans Paris, il a lancé Pizza Viva, également dans la capitale, où ses pâtes à pizza sont exclusivement fermentées au levain.

Sa margherita, très plate, contraste avec les pizzas aux trottoirs surgonflés, à la mode sur les réseaux sociaux. « Mais, après avoir dégusté ma pizza, vous ne passerez pas l'après-midi à digérer », promet Adriano Farano. De fait, on se sent repu après quelques parts seulement, et on n'a pas cette sensation de ballonnement qui peut survenir après avoir bouloté une pizza classique.

Pour expliquer cette heureuse surprise, on peut se référer à l'ouvrage publié par le patron en 2023, *Je ne mangerai pas de ce pain-là* (Rouergue). Il souligne qu'un gramme de levain contient des milliards de bactéries, contre « seulement » une centaine de millions dans les levures. Ce sont ces bactéries qui vont prédigérer les nutriments contenus dans l'amidon lors de la fermentation lactique, et ainsi faciliter le travail de l'estomac. On n'obtient pas le même processus avec la levure, qui produit une fermentation plus rapide. La meilleure digestion des pâtes au levain est concrètement documentée par plusieurs études, dont celles de Delphine Sicard, chercheuse à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement.

Plus digeste, donc, mais est-ce que c'est bon ? Oui, même si en dégustant la margherita d'Adriano Farano on sent en effet la pointe d'acidité critiquée par les détracteurs du levain. Cette acidité, le patron la revendique. « Au moins, ça ne laisse pas indifférent, souligne-t-il. Et ça crée une longueur en bouche, comme pour un bon vin ! »

Les arômes développés par les levains dépendent en fait des bactéries qui les composent et peuvent créer des notes acidulées, lactées, voire