

FOUR A PAIN TRADITIONNEL

PAIN AU LEVAIN NATUREL

FARINE BIOLOGIQUE – SELECTION DES BLES

Le pain au levain a des qualités incomparables de **goût, de conservation, de digestibilité**,...

Les pains ainsi obtenus sont consistants, riches, **au goût légèrement aigre**, un goût que les amateurs apprécient particulièrement. L'avantage le plus immédiat est, bien entendu, la saveur, nettement plus agréable et plus subtile que celle du pain à la levure.

Autre avantage considérable : la **conservation**. Le pain au levain, une recette ancestrale, se conserve bien mieux que le pain à la levure de boulangerie. Un pain au levain bien fait rassit lentement et reste très bon pendant une semaine sans problème. Le pain à la levure, au contraire, rassit souvent en une journée.



D'un point de vue diététique, enfin, le pain au levain possède une **meilleure valeur nutritionnelle**. Le vrai levain naturel donne, lorsqu'il est bien travaillé, un pain plus digeste qu'un pain à la levure. La raison en est simple. Lorsque la fermentation s'effectue sous l'action du levain, les bactéries à l'oeuvre se nourrissent d'amidons qui se trouvent alors dégradés en maltose. C'est cette transformation qui facilite par la suite la digestion des amidons.