

## Le pain vit!

Aujourd'hui, nous allons fabriquer du pain. Ca n'a rien de scientifique? Au contraire, cela te permettra de comprendre ce qu'est exactement la levure. Il te faut:



40CL D'EAU  
TIÈDE



500 GR DE FARINE



1/2 PAQUET DE  
LEVURE FRAÎCHE



SEL DE CUISINE



1 LOUPE



1 CUIILLÈRE À  
CAFÉ DE SUCRE



1/Laisse les ingrédients un moment à l'air libre pour qu'ils prennent la température ambiante.

2/Mets la farine dans un plat, tamise-la, sale-la.

3/Délaye la levure dans l'eau tiède, ajoute le sucre. Observe avec une loupe: le mélange eau / levure / sucre bouillonne, respire et dégage du gaz carbonique.

4/Après un moment, verse la levure au milieu de la farine. Ajoute l'eau petit à petit.

5/Pétris ta pâte pendant 1/4 h.

6/Mets la pâte dans un moule beurré, couvre d'un linge, et laisse reposer 1h dans un endroit où il n'y a pas de courant d'air. Elle doit tripler de volume.

7/Cuis ton pain au four à 200°, pendant 3/4h. Surveillance bien.



Le "saccharomyces cerevisiae", sais-tu ce que c'est? Un champignon microscopique naturellement

présent dans l'air. On le voit par exemple se déposer sur les aliments. Il est mieux connu sous le nom de "levure de boulanger", parce que c'est avec lui qu'on fabrique le pain.

Pour que ce champignon entre en action, il faut le faire travailler: c'est la fermentation. Au contact de l'eau et du sucre, la levure va "respirer" et, comme tout organisme vivant qui respire, dégager du gaz carbonique (ou CO<sup>2</sup>). Lorsque tu ajoutes la farine et que tu pétris le pain, cette fermentation se poursuit. Ce qui fait grossir la masse de ta pâte.

Lors de la cuisson, le CO<sup>2</sup> disparaît: les trous que tu vois dans ta mie sont les traces des bulles de gaz.

**Le fromage, le yaourt ou le vinaigre sont eux aussi fabriqués à partir d'organismes vivants minuscules.**

**Et pour que le raisin se transforme en vin, ou l'orge en bière, il faut aussi qu'ils fermentent.**

