

Pour comprendre de quoi nous parlons : levure, levain et saccharomyces.

Une **levure** est un champignon unicellulaire apte à provoquer la fermentation des matières organiques animales ou végétales. Les levures sont employées pour la fabrication du vin, de la bière, des industriels, des pâtes levées et des antibiotiques.

En nutrition, le terme de levure est surtout utilisé pour un champignon particulier, le **Saccharomyces cerevisiae** : c'est un micro-organisme, une levure particulière parmi tous les ferments, levains, levures, etc. utilisés depuis la Haute Antiquité : les Égyptiens, les Babyloniens, mais également les Celtes, l'utilisaient pour la fabrication de boissons fermentées, du pain, du kéfir, du vin et de la bière. Elle a été découverte, isolée et identifiée au milieu du XIX siècle par des brasseurs hollandais à la demande de la corporation des boulangers parisiens qui commençaient à industrialiser leur production et cherchaient, pour faire leur pain, un procédé de fermentation plus fiable et plus rapide que leur levain traditionnel.

Nous comprenons ainsi pourquoi levure de boulanger et levure de bière sont sœurs jumelles, et quand vous réagissez à l'une, il est important d'éliminer temporairement les 2 de votre alimentation.

Le **levain panaire**, quant à lui, est un mélange obtenu par une culture symbiotique de bactéries lactiques (lactobacilles) et de levures se développant dans un mélange de farine et d'eau.

NB :

Le processus physico-chimique de la levée s'explique par un dégagement gazeux lié à la production de dioxyde de carbone.

(Merci à Wikipédia)

Comment s'y prendre ?

La levure est une excellente source de vitamines B, mais aucune inquiétude à avoir : ces vitamines sont en quantité appréciable dans les aliments tels que céréales complètes, légumineuses, légumes vert foncé, viande ou poisson.

L'éviction des levures est délicate, c'est un organisme vivant qui adore le chaud et l'humide, il peut donc coloniser vos aliments, même dans votre frigo (ne pas attendre trop avant de consommer les restes). Éviter de stocker les aliments dans un environnement humide, et faites la chasse aux moisissures.

Voici 2 listes d'aliments pour vous aider : la première liste est dépourvue de levures et vous permet de remplacer les aliments déconseillés, présents dans la seconde liste.

Liste d'aliments autorisés

- Les céréales complètes
- Pain maison levé avec une levure chimique, du bicarbonate de soude.
- Les pains ne contenant pas de levure (pain azyme, tortilla de maïs....) toujours vérifier la composition
- Légumes frais, congelés, jus de légumes frais
- Salades vertes (en herbe, roquette, épinard etc)
- Jus de fruits pressés sur le moment
- Fruits pelés, baies
- Les fruits à coque fraîchement ouverts (préférer les noix à casser 'maison' plutôt que les cerneaux de noix achetés en sachets)
- Volailles bio et œufs de volaille élevée en plein air
- Yaourt bio (le lactobacille aide au maintien d'un microbiote de qualité)
- Enfin.... Le champagne (!) contient très peu de levures

Les aliments à éviter

- Levure de boulanger, levure de bière
- Tous les pains, pâtes à pizza, pâtisseries et viennoiseries : tous lèvent grâce à la levure
- Le fameux Cenovis ou le Marmite, Bovril et... et les bouillons cubes. Le miso et le tamari
- Les boissons fermentées : bière, vin, alcools forts, sauce soja et vinaigre
- Tous les aliments contenant du vinaigre (vinaigrette, ketchup, worcestershire sauce, etc
- Les champignons et les truffes
- Les viandes et poissons séchés ou fumés
- Bacon fumé
- Cacahuètes, pistaches
- Les fromages surfaits (Brie, Camembert etc)
- Tofu, Quorn (contient une mycoprotéine)
- Les fruits secs (dattes, figues, raisins secs, abricots secs, mangues sèches etc)
- Les fruits trop mûrs et non pelés
- Le lait malté et toute boisson maltée
- Enfin, vérifier les étiquettes : les protéines hydrolysées, agent de levage sont déconseillés.

Pour votre sauce à salade, préférer un jus de citron pressé sur le moment au vinaigre !
Remplacer la levure de boulanger par une préparation à part égale de arrow root et bicarbonate de soude.

Éviter bière, vin et alcool fort mais si vous avez un événement à fêter, offrez-vous une coupe de champagne.