< retour

Epicerie

Levure chimique

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Farines

Fine poudre blanche qui réagit au contact d'un liquide et de la chaleur, formant du gaz carbonique qui fait lever la pâte. Elle consiste en un mélange de sels alcalins et de sels acides.

Elle peut être composée notamment:

• de phosphate monocalcique, de bicarbonate de sodium, de sulfate d’aluminium et de sodium et de fécule de maïs;

• de sulfate d’aluminium et de sodium, de carbonate de calcium, de phosphate monocalcique et de bicarbonate de sodium;

• de phosphate monocalcique anhydreux et de bicarbonate de sodium;

• de bicarbonate de sodium, de sulfate de calcium, de phosphate monocalcique, de fécule de maïs et de sulfate d’aluminium et de sodium.

La levure chimique est plus efficace que le bicarbonate de sodium car elle agit à une température plus basse et elle ne laisse pas d’arrière-goût, sauf si on en abuse.

Afin de savoir si elle est encore efficace, il suffit de verser 50ml d'eau chaude sur 1 demie cuillère à thé de levure chimique, si la levure est bien fraîche, elle donnera beaucoup de bulles.

VARIÉTÉS

On trouve sur le marché de la levure chimique à action rapide, de la levure chimique à action lente, de la levure chimique à double action et de la levure chimique à faible teneur en sodium.

La levure chimique à action rapide :contient du phosphate monocalcique monohydrate. Elle agit dès qu’elle entre en contact avec un liquide produisant du gaz carbonique. Près de 90% de son action s’effectue en quelques minutes, il est donc nécessaire de travailler la pâte rapidement et de la cuire dès que tous les ingrédients sont incorporés pour qu’elle conserve le gaz produit et qu’elle lève bien. Cette levure chimique est utilisée pour les gâteaux des anges, les craquelins, les beignes et les pâtes à pizza, entre autres.

La levure chimique à action lente : La levure chimique à action lente est à base de phosphate monocalcique anhydreux, de phosphate de sodium et d’aluminium ou de sulfate de sodium et d’aluminium. Le phosphate se présente sous forme de minuscules particules recouvertes d’une substance insoluble qui retarde son action. La production maximale de gaz s’effectue dans le four sous l’effet de la chaleur. Comme la production de gaz est presque inexistante hors du four chaud, la pâte peut se conserver au réfrigérateur jusqu’au lendemain.

La levure chimique à double action : La levure chimique à double action contient deux

acides qui agissent à des vitesses différentes: l'un agissant surtout à la température de la pièce et ce très rapidement, soit le phosphate monocalcique monohydrate; l'autre agissant lentement et seulement dans le four, soit le phosphate d'aluminium et de sodium ou le sulfate d'aluminium et de sodium, ce qui peut être utile autant pour les gâteaux des anges ou les beignes que pour les pâtes devant être réfrigérées avant la cuisson.

La levure chimique à faible teneur en sodium : La levure chimique à faible teneur en sodium contient des sels de potassium au lieu des sels de sodium; elle est destinée aux personnes qui doivent restreindre leur consommation de sodium.

La levure déshydratée : Cette levure est généralement sous forme de petites billes. Avant d'être utilisée, elle doit être délayée dans un liquide dont la température est comprise entre 35 et 40°C.

Levure baking powder : Cette levure anglaise se trouve difficilement. Il faut la chercher dans les magasins spécialisés en pâtisserie ou sur certains site internet.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir la levure chimique pour réaliser des gâteaux (et cakes) et non pour le pain, la brioche ou la pâte à pizza.

QUE FAIRE AVEC ?

La levure chimique s'utilise pour faire lever gâteaux, puddings, muffins, crêpes, gaufres et biscuits. On ajoute habituellement 10 c. à thé de levure chimique par 250 ml de farine (environ 130 g). Tamiser la levure chimique avec la farine et le sel. Il serait important de souligner que la quantité de levure chimique à utiliser pour les gâteaux en haute altitude nécessite des ajustements. On diminue de 0,5 ml par 5 ml de levure chimique à 1000 m; et de 1 à 2 ml par 5 ml à 2000 m d'altitude.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
La levure chimique se conserve à la température de la pièce, à l'abri de l'humidité et de la chaleur. Elle peut perdre de son pouvoir levant avec le temps. Afin de savoir si elle est encore efficace, il suffit de verser 50 ml d'eau chaude sur 10 c. à thé de levure chimique; si la levure est bien fraîche, elle formera beaucoup de bulles, sinon elle sera peu active ou ne présentera aucune réaction.

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	48,00 g	15,00 g	3,90 g	210,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
140,00 mg	70,00 mg	0,50 g	1 500,00 mg	13,50 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
23,50 g	5,30 mg	8,30 mg	13,00 mg	210,00 mg

vitamin B1
40,00 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La levure chimique fut inventée vers la fin du xix e siècle, peu après le bicarbonate de sodium. La première utilisation de levure chimique a eu lieu vers 1790 aux États-Unis. Cette

levure chimique plutôt brute laissait un arrière-goût amer. Vers 1835, on développa la première levure chimique à base de crème de tartre; il s’agissait d’un mélange de bicarbonate de sodium et de crème de tartre, cette dernière était obtenue à partir des résidus des barils de vin. Cette levure chimique fut commercialisée en 1850. À la fin du xixe siècle, les sels d’acides de phosphate monocalcique et sulfate de sodium d’aluminium ont remplacé la crème de tartre.

Madeleines [3]

En savoir plus [3]

Cupcakes chocolat blanc [4]

En savoir plus [4]

Scones au paprika [5]

En savoir plus [5]

Cake aux carottes et aux pignons [6]

En savoir plus [6]

Cake aux olives, au jambon et au fromage [7]

En savoir plus [7]

Scones [8]

En savoir plus [8]

Scones au cheddar [9]

En savoir plus [9]

Gâteau tatin aux figues et aux amandes [10]

En savoir plus [10]

Muffins tout choco et coeur fondant au

nutella [11]

En savoir plus [11]

Madeleines au fromage, thym et tomates [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15211

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15211

[3] https://www.qooq.com/recipes/madeleines

[4] https://www.qooq.com/recipes/cupcakes-chocolat-blanc

[5] https://www.qooq.com/recipes/scones-au-paprika

[6] https://www.qooq.com/recipes/cake-aux-carottes-et-aux-pignons

[7] https://www.qooq.com/recipes/cake-aux-olives-au-jambon-et-au-fromage

[8] https://www.qooq.com/recipes/scones

[9] https://www.qooq.com/recipes/scones-au-cheddar

[10] https://www.qooq.com/recipes/gateau-tatin-aux-figues-et-aux-amandes

[11] https://www.qooq.com/recipes/muffins-tout-choco-et-coeur-fondant-au-nutella

[12] https://www.qooq.com/recipes/madeleines-au-fromage-thym-et-tomates

[13] https://www.qooq.com/ingredients/levure-chimique?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/levure-chimique?page=2