

Levure de Bière

La **levure de bière** est l'appellation courante d'un champignon unicellulaire microscopique naturellement présent dans l'air. Il s'agit principalement du *Saccharomyces cerevisiae* ou du *Candida utilis*.

Ce champignon microscopique possède **la propriété de provoquer** - en atmosphère anaérobie (c'est-à-dire en l'absence d'oxygène) - **la fermentation alcoolique de certains sucres**, notamment le saccharose, le lactose et le maltose.

Elle se distingue de la levure de boulanger par le procédé de déshydratation de la crème de levure. De plus, la levure de bière est inactive si les cellules ont été chauffées à plus de 40°C (mais elle conserve ses vitamines et ses minéraux)

La levure de bière est obtenue en brasserie à partir de la fermentation du malt (orge germée) et du houblon, après séparation du liquide fermenté, c'est-à-dire de la bière. Elle n'a donc rien à voir avec la levure chimique utilisée en pâtisserie - composée habituellement de bicarbonate de sodium additionné d'un produit acide provoquant le dégagement d'acide carbonique nécessaire à la levée de la pâte - qui n'a, elle, aucune valeur nutritive particulière.

A l'état frais, la levure de bière est une pâte jaune clair d'odeur aromatique et de saveur légèrement amère dont la durée de conservation est extrêmement limitée, raison pour laquelle elle est pratiquement toujours utilisée sous forme sèche, forme obtenue grâce aux diverses opérations successives suivantes : lavage à l'eau glacée, pressage, séchage sous vide à une température ne dépassant pas 40°C, pulvérisation et, enfin, tamisage qui donne une poudre de couleur beige prête à être conditionnée en vue de sa commercialisation. Cette méthode de préparation conserve à la levure de bière toutes ses qualités naturelles et ses possibilités de revivication à condition toutefois de la garder à l'abri de l'air, de l'humidité et de la lumière. Il est parfois adjoint **une phase supplémentaire de lyophilisation** (procédé de déshydratation sous vide à très basse température) qui augmente encore la durée de sa conservation.

Il existe deux types de levure de bière :

La **levure de bière inactive** qui est un dérivé de l'industrie brassicole (fabrication de la bière) et la **levure de bière active, vivante ou revivifiable** qui est cultivée en laboratoire pour en faire ressortir tous ses bienfaits thérapeutiques.

Composition de la levure de bière

La levure de bière est un aliment naturel d'une **exceptionnelle teneur en nombreux éléments vitaux essentiels**, notamment en :

1) Protides avec tous les **acides aminés indispensables** (isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, triptophane et valine), c'est-à-dire tous ceux que notre organisme est incapable de synthétiser lui-même et qu'il faut donc lui apporter quotidiennement dans notre ration alimentaire.

2) **Substances minérales**, et plus particulièrement : **calcium, cuivre, fer, magnésium, phosphore, potassium, soufre**, qui occupent tous une place essentielle dans le bon fonctionnement des chaînes métaboliques de l'organisme.

3) **Vitamines**, surtout du **groupe B** et, pour beaucoup d'entre elles, la levure de bière en constitue la source naturelle la plus riche qui soit. Le tableau ci-dessous illustre d'ailleurs parfaitement cette richesse, en vous signalant au passage que ces quantités sont - en moyenne - cinq à dix fois plus importantes que celles contenues dans les aliments habituels de nos menus quotidiens : pain, céréales, viandes et volailles, légumes et fruits frais, œufs, fromages et laitages.

Vitamines du groupe B présentes dans la levure de bière	Teneurs moyennes dans le levure de bière pour 100 g	Besoins journaliers moyens chez l'adulte
Vitamine B1 (Thiamine)	12 mg	1,4 mg
Vitamine B2 (ou G) (Riboflavine)	4 mg	1,6 mg
Vitamine B3 (ou PP) (Nicotinamide)	50 mg	15 mg
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	15 mg	10 mg
Vitamine B6 (Pyridoxine)	6 mg	2 mg
Vitamine B8 (ou H) (Biotine)	100 mcg	150 mcg
Vitamine B9 (ou M) (Acide folique)	1.500 mcg	300 mcg

Quand on connaît le rôle fondamental joué par ces différentes vitamines B dans la bonne marche et le bon équilibre de l'organisme, on perçoit mieux l'importance que peut avoir la levure de bière dans le maintien ou le rétablissement d'une bonne santé. En effet :

- la **vitamine B1** est essentielle au métabolisme des sucres (glucides) et elle est indispensable au bon fonctionnement des systèmes nerveux et musculaire ;
- la **vitamine B2** intervient plus particulièrement dans la croissance, ainsi que dans le maintien en bon état de la peau et des muqueuses ;
- la **vitamine B3 ou PP** est indispensable aux systèmes digestif et nerveux, à la santé de la peau, et joue un rôle important au niveau de l'appareil circulatoire où elle permet de régulariser diverses perturbations liées à l'artériosclérose ;

- la **vitamine B5** contribue au bon équilibre de la peau, des muqueuses, et des phanères (cheveux, poils, ongles), favorise la croissance, la régénération cellulaire et la formation d'anticorps contre les infections en général ;
 - la **vitamine B6** intervient dans un très grand nombre de fonctions vitales comme facteur indispensable à une centaine d'enzymes participant au métabolisme des sucres, des graisses et surtout des protéines ;
 - la **vitamine B8 ou H** joue également un rôle essentiel dans la croissance et la santé de la peau, des cheveux et des muqueuses.
 - la **vitamine B9 ou M** est un catalyseur des fonctions du système nerveux central et du système immunitaire, qui joue également un rôle important dans l'hématopoïèse (formation des globules rouges du sang) et dans la division cellulaire (ce qui la rend capitale au cours de la grossesse pour assurer le bon développement du fœtus et prévenir certaines malformations).
- 4) Enzymes**, en grand nombre : glucidases, protéases, oxydases, réductases, etc., parmi les plus utiles sur le plan métabolique.
- 5) Glutathion et choline** enfin, le premier favorisant les échanges cellulaires en général, la seconde qui est absolument nécessaire à l'utilisation des graisses par le foie.

Propriétés de la levure de bière

De par sa composition, la levure de bière est un aliment qui présente de très **nombreux avantages nutritifs et curatifs**.

— La levure de bière **favorise l'assimilation alimentaire** dans son ensemble, et **possède une excellente valeur nutritive en protéines** puisque 35 g de levure de bière apportent autant de protides que 100 g de viande.

— La levure de bière **augmente la résistance**, non seulement **à la fatigue** mais **aux infections en général**, ceci du fait d'une amélioration du terrain biologique, ainsi que d'une action sur la phagocytose par une augmentation et une plus grande activité des phagocytes : cellules dont le rôle est d'englober les corps étrangers - notamment les microbes - afin de les détruire dans leur cytoplasme.

— La levure de bière constitue un **excellent complément alimentaire** pour les régimes déséquilibrés en protéines (particulièrement en acides aminés essentiels) et en vitamines du groupe B.

— Enfin, les levures de bière alimentaires vivantes - dites médicinales - ont d'importantes **propriétés thérapeutiques sur le plan intestinal et cutané**.

Formes de présentation de la levure de bière

Suivant les types de préparation, on trouve des **levures de bière alimentaires - vivantes ou**

non - dont les formes de présentation sont extrêmement nombreuses et variées.

C'est ainsi qu'on peut trouver des **paillettes**, des **flocons** ou de la **poudre**, toutes formes qui s'incorporent facilement dans les préparations culinaires (potages, purées, salades, yaourts, sauces, etc.), ou encore des **comprimés** et des **gélules** qui permettent une prise directe, beaucoup plus commode dans certaines circonstances.

Modes d'utilisation et doses de la levure de bière

En ce qui concerne les doses à utiliser, la **levure de bière alimentaire en paillettes et en poudre** sont les formes les plus couramment utilisées.

1) Chez l'adulte, il faut prendre en moyenne **deux à trois cuillerées à café de paillettes** réparties aux principaux repas, ou **2 à 3 g de poudre** (sur la base d'une poudre contenant 20 milliards de cellules vivantes par gramme).

2) Chez l'enfant, les doses sont à diviser par deux, soit **une à une et demi cuillerée à café de paillettes** ou **1 à 1,5 g de poudre**.

Une dernière remarque importante **concernant les levures de bière alimentaires vivantes** : celles-ci **ne doivent en aucun cas être prise avec un liquide ou un aliment dont la température dépasse 40°C**, ou **en même temps qu'un traitement antifongique** comme il en est souvent prescrit aujourd'hui pour combattre les mycoses (affections liées à des champignons parasites). Dans les deux cas, ces levures vivantes seraient détruites et n'auraient donc aucune efficacité.

Comment consommer la levure de bière

Pour la levure en poudre ou en paillettes, elle peut être utilisée dans les **plats crus**, car la chaleur pourrait détruire les vitamines, tels que les **salades** ou dans les **yaourts** et rendra plus crémeux les **fromages blancs**.

Généralement, la levure de bière ne présente aucun effet secondaire car c'est un produit naturel.

Indications de la levure de bière

La levure de bière trouve de nombreuses indications tant préventivement que curativement.

1) Chez le bien portant, la levure de bière est vivement conseillée :

- **pour se maintenir en bonne forme et en bonne santé ;**
- **pour avoir une belle peau, des cheveux éclatants et des ongles à toute épreuve ;**
- **pour retarder le vieillissement cutané en général ;**

- **pour augmenter la résistance aux infections et la résistance à l'effort**, notamment chez les **sportifs** - amateurs ou professionnels.

2) **Chez le mal portant**, la levure de bière est recommandée dans les cas suivants :

- **Troubles de la croissance** chez l'enfant et chez l'adolescent.
- Les **états de malnutrition ou de dénutrition**.
- Les personnes aux **terrains fragiles** qui résistent mal aux infections de tous ordres.
- Les **états de fatigues** quelles qu'en soient les causes : physique, psychique ou intellectuelle.
- Certains **troubles fonctionnels fréquents chez la femme enceinte** : nausées, vomissements et crampes, de préférence **en association avec du magnésium**.
- Les **levures de bière alimentaires vivantes** sont plus spécialement indiquées dans les **diarrhées infectieuses**, ainsi que dans le traitement et, surtout, la **prévention des accidents digestifs liés aux traitements antibiotiques**, ces derniers détruisant la flore intestinale, il est absolument impératif d'accompagner ces traitements de levures vivantes.
- Ces mêmes levures vivantes sont également souvent efficaces dans de nombreuses **dermatoses** telles que l'acné, la furonculose et l'urticaire, où elles doivent être largement utilisées.

Tolérance de la levure de bière

La levure de bière est d'une **parfaite innocuité** et ne présente **aucune contre-indication** (seules les personnes qui suivent un traitement anti-dépressif à base d'IMAO - inhibiteurs de la monoamine oxydase - doivent éviter d'en prendre du fait qu'elle contient de la tyramine, cette association pouvant provoquer une brutale hypertension artérielle), elle est **dénuée de troubles secondaires** aux doses conseillées ci-dessus et n'a **aucune incompatibilité** avec d'autres thérapeutiques, en dehors évidemment des médicaments antifongiques qui détruisent la levure de bière vivante.

A signaler enfin que **la levure de bière naturelle ne contient pas de gluten** et peut donc être prise par les personnes intolérantes à cette protéine (voir "**Régime sans gluten**"), **sauf si l'emballage comporte la mention** : "présence de gluten".

En conclusion, la levure de bière est un **remarquable complément alimentaire** qui permet de maintenir ou de retrouver son capital santé/beauté d'une façon naturelle dans les meilleurs délais. A vous d'en juger en commençant dès demain des cures régulières de ce champignon microscopique qui est, contrairement à ceux beaucoup plus mal famés qui provoquent des mycoses, l'un de vos meilleurs amis pour bien et mieux vous porter.

Quelques Recettes

Pain maison à la levure de bière

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 750 g de farine de blé
- 30 g de levure de bière
- 60 cl d'eau tiède
- 10 g de sel

Préparation :

Délayer la levure dans l'eau, ajouter la farine puis le sel en pétrissant vigoureusement à la main durant 10 minutes.

Mettre la pâte dans un saladier et couvrir d'un linge.

Laisser lever la pâte durant 10 heures dans une pièce chaude (entre 20° et 25°C idéalement).

Le lendemain, diviser la pâte 4 à 5 pâtons.

Huiler et fariner 4 à 5 moules à cake, y mettre les pâtons (qui doivent remplir les moules à mi-hauteur).

Laisser monter à nouveau durant 1 h 30.

Préchauffer le four à 250°-260°C (thermostat 8-9).

Enfourner pendant 50 minutes. Baisser la température du four si le pain colore trop.

Sardines pour toaster

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 120 g (environ) de sardines à l'huile d'olive (1 boîte)
- 1 citron "bio" de préférence
- 1 cuillère à soupe de levure de bière maltée (ou non maltée)
- piment en poudre (selon les goûts)

Préparation :

Mettre les sardines dans une assiette et leur ôter l'arête centrale.

Bien les écraser à la fourchette.

Ajouter le jus du citron, la levure et un peu de piment (ou beaucoup, selon le goût...).

Bien mélanger le tout à la fourchette pour obtenir une pâte homogène.

Mettre dans un joli petit plat creux...

A tartiner sur du pain ou, encore mieux, sur des toasts grillés...

Beignets de pois chiches

Une variante originale des panisses...

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 500 gr de farine de pois chiches
- 20 gr de levure de bière
- Marjolaine
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Eau

Préparation :

Dans un bol, délayer la levure avec un peu d'eau tiède.

Dans un saladier, délayer la farine de pois chiches avec de l'eau froide afin de former une pâte un peu dense. Ajouter la levure, mélanger et laisser reposer 3 heures.

Mettre le sel, la marjolaine et du poivre. Mélanger le tout.

A l'aide d'une cuillère à café (ou d'une cuillère à soupe si vous les voulez plus gros) prendre un peu de pâte et la faire cuire dans une grande quantité d'huile (friteuse, par exemple). Attendre que les beignets gonflés et dorés remontent à la surface et se tournent tout seuls.

A ce moment-là, les enlever de l'huile, les saler et les poivrer.