

RECETTE DE LEVAIN



Le levain naturel est l'une des plus anciennes méthodes de fermentation au monde. Il apparaît il y a environ 6 000 ans en Égypte, lorsque les boulangers ont découvert par hasard qu'un mélange de farine et d'eau oublié prenait du volume et donnait un pain plus léger et savoureux.

Infos

- **Temps de préparation:** 144 mins
 - **Temps de cuisson:** 2 mins
 - **Portions:** 1
-

Ingredients

- farine de seigle complète
 - farine de pain
 - farine de blé entier
-

Préparation

Etape 1

Premier jour : mélanger 50 grammes de farine de seigle avec 50 grammes d'eau tiède (85°F). Remuez avec les doigts pour obtenir un mélange semblable à du ciment. Raclez vos doigts dans le bocal, lissez-le un peu et couvrez le bocal d'un morceau de tissu ou d'un couvercle souple. Placez le pot dans un endroit confortable (au-dessus du réfrigérateur, etc.).

Etape 2

Deuxième jour : remuer avec le doigt, racler, remettre le couvercle en place.

Etape 3

Troisième jour : Ajouter 25 grammes de farine de seigle et 25 grammes d'eau tiède (85°F). Remuer avec le doigt, racler et remettre le couvercle en place.

Etape 4

Quatrième jour : Il se peut que vous voyiez des bulles à ce stade. Si ce n'est pas le cas, essayez d'utiliser de l'eau un peu plus chaude et de placer le bocal dans un endroit plus chaud. Jetez la moitié de l'amorce. Ajoutez 50 grammes d'eau tiède (85°F) et 50 grammes de farine de seigle. Remuer avec le doigt, racler et remettre le couvercle en place.

Etape 5

Cinquième jour : À ce stade, vous devriez constater une bonne activité. Jeter la moitié de l'amorce. Ajouter 50 grammes d'eau tiède (85°F) et 50 grammes de farine de seigle. Remuez (je commence généralement à utiliser une cuillère à ce stade) et remettez le couvercle en place.

Etape 6

Sixième jour : Vous devriez maintenant observer une certaine activité - il doit y avoir beaucoup de bulles et votre ferment doit avoir doublé de volume. Jetez les deux cuillères à soupe restantes de votre levain. Ajouter 50 grammes d'eau tiède (85°F) et 50 grammes de farine de seigle. Remuez et remettez le couvercle en place.

Etape 7

Septième jour : À ce stade, vous pouvez continuer à nourrir votre levain de seigle et l'utiliser pour faire, par exemple, un merveilleux pain de seigle, OU le convertir en un levain de blé - voir les notes ci-dessous.