

Levain

Le pain le plus naturel se fait avec du levain, lui-même constitué de farine d'eau et d'un peu de miel et d'un soupçon de patience Le levain va se faire à partir de bactéries lactiques et de levures qui sont présentes dans la farine et vont se développer en quelques jours. Pierre

20g + 40g + 80g de farine de seigle

100g de farine de blé de tradition T65

20g + 40g + 80g + 100g d'eau UTILISER de l'EAU EN BOUTEILLE OU DE L'EAU DE SOURCE, car le chlore de l'eau du robinet peut détruire les matières vivantes du levain

5g + 5g de miel (1/2 cuillère à café)



Le levain se fait en 5 jours en y passant une minute par jour.

1er jour : mélanger 20g de farine de seigle (de préférence) 5g de miel et 20g d'eau dans un verre ou une tasse. Mélanger. Couvrir d'un linge et laisser reposer 24h à température ambiante

2ème jour : Reprendre la préparation et ajouter 40g de farine de seigle, 40g d'eau et 5g de miel. Mélanger soigneusement en veillant à ce qu'il ne reste pas de farine au fond du verre. Cela s'appelle "rafraichir" le levain". Couvrir d'un tissu et laisser reposer à nouveau 24h

3ème jour : Changer de récipient s'il est trop petit rafraichir à nouveau le levain en ajoutant 80g de farine de seigle et 80g d'eau

4ème jour : Nouveau rafraichissement avec 100g de farine blanche et 100g d'eau. Il a commencé à faire des bulles et à augmenter de volume. Le laisser reposer 24h à température ambiante.

Il est possible de l'utiliser à partir du 5ème jour : Mettre le levain dans une jatte ou une boîte plastique avec un couvercle qui est juste posé sur le récipient et le conserver au réfrigérateur

Pour faire son pain prélever la quantité nécessaire de levain, par exemple 200g et la remplacer par 100 g d'eau et 100g de farine

Mes notes

Le levain est vivant. Il est possible de lui donner un petit nom : c'est classique. Il faut donc bien s'occuper de lui. Le conserver au réfrigérateur, le rafraichir au minimum tous les 4 à 5 jours. Il peut lui arriver de faiblir : il fait moins de bulle ou le pain lève moins bien. Il faut alors le réactiver en lui mettant de la farine de seigle et une cuillère à café de miel. Il repart bien. S'il ne bulle plus du tout ou s'il sent mauvais... c'est qu'il est foutu. Il faut alors recommencer. En fait un levain se comporte bien et ce

pendant longtemps : des mois et des années. Il est facile à entretenir. En ce qui me concerne je l'emmène en vacances (oui ça lui fait du bien à mon Victor) Si on s'absente et qu'on ne peut pas s'occuper on peut le laisser en pension chez des amis qui prendront soin de lui. Soit ils se lanceront dans l'aventure du pain au levain soit ils en jetteront lors du rafraichissement : ce n'est qu'un peu de farine et d'eau... On trouve des tas de choses écrites sur les levains (et il y a bien des procédés différents pour les faire) En gros, tout se fait facilement. M[^]me la farine de seigle n'est aps indispensable pour le démarrage. Le miel peut être rempalcé par du sucre. Quant à la farine, il est préférable d'utiliser des farines environ T65 ou T80, mais ça marche avec quasiment toutes.