

Levain de gingembre

Recette tirée du livre [Boissons fermentées naturelles](#), de Marie-Claire Frédéric et Guillaume Stutin.

Un levain de gingembre, ou *ginger bug* dans la langue d'outre-Manche, est vraiment comme un levain (au sens classique du terme) pour le pain : il permet la fermentation (non pas de pain, mais de boissons diverses et variées).

Bien évidemment, c'est avec ce levain qu'on fait de la *ginger beer* (article à venir), mais aussi bien d'autres boissons.

Ingrédients

- 1 racine de gingembre, bio de préférence
- du sucre blanc ou roux (j'utilise du blanc)
- de l'eau non chlorée (faites reposer de l'eau du robinet quelques heures dans un récipient ouvert et c'est bon)
- un bocal (genre «le Parfait», c'est top)
- une [étamine](#)

Préparation

Comme un levain pour le pain, la préparation du levain de gingembre prend plusieurs jours

1er jour

- versez 200ml d'eau dans le bocal
- ajoutez 3 cuillerées à soupe de tranches de gingembre (non pelées)
- ajoutez 3 cuillerées à soupe de sucre
- mélangez
- fermez le bocal avec l'étamine et un élastique pour la tenir en place
- laissez le bocal à température ambiante (si c'est l'hiver, évitez qu'il soit trop au froid)

L'étamine est là pour que le levain soit à l'air libre sans pour autant laisser les mouches venir dans le levain.

Jours 2 à 5

Ajoutez chaque jour 3 cuillerées à soupe de tranches de gingembre et 3 cuillerées à soupe de sucre. Mélangez et remettez l'étamine.

Aux alentours du 5e jour, vous devriez pouvoir voir de fines bulles dans le levain et l'entendre pétiller.

Votre levain est prêt !

Vous pouvez alors enlever l'étamine et fermer le couvercle du bocal.

Utilisation et conservation

Après utilisation selon la recette de la boisson à préparer, remettez de l'eau (autant que ce que vous avez utilisé de gingembre) et une ou deux cuillerées à soupe de sucre.

Entre deux utilisations, conservez le levain au frigo.

De temps en temps, changez le gingembre du bocal. Si vous ne l'utilisez pas pendant longtemps, donnez-lui un peu de sucre de temps à autre.

Si vous avez besoin de plus de levain que ce que vous avez, ajoutez de l'eau sucrée autant que nécessaire, en comptant 70 grammes de sucre par litre d'eau, ainsi que quelques tranches de gingembre. Laissez fermenter 24 heures avant de l'utiliser.

Révision #2

Créé 2024-08-22 10:43:23 CEST par Luc

Mis à jour 2024-10-30 18:23:18 CET par Luc