

# Levain

**Avertissement :** je ne suis pas un expert et ce que je raconte va peut-être faire bondir les pros du levain. N'empêche, ça marche.

## Ingrédients

- de la farine
- de l'eau

Pour la farine, j'ai commencé avec de la T65 bio de supermarché (marque de distributeur), maintenant c'est de la T85 bio d'agriculteurs du coin... mais c'est surtout parce qu'il n'y a plus de T65 bio au supermarché et que je ne me voyais pas prendre de la farine premier prix.

Pour l'eau, c'est de l'eau du robinet mise en bouteille et au frigo. Je la laisse se réchauffer à température ambiante avant de m'en servir pour le levain ou pour le pain.

## Méthode

- 1er jour : mélanger 25 grammes de farine avec 25 grammes d'eau. Mettre dans un bocal genre « Le parfait » mais sans caoutchouc. Laisser le bocal au chaud (ne pas mettre au frigo)
- 2ème jour : même chose, rajouter ça au bocal de la veille et mélanger
- 3ème jour : faire pareil 100 grammes de farine et 100 grammes d'eau
- 4ème jour : idem
- 5ème jour : idem

Normalement, à partir du 5ème jour, ça devrait commencer à être bon : des bulles doivent se former (on devrait pouvoir les voir à travers le verre) et le levain doit sentir l'aigre (le mien sent les pommes stockées au grenier).

Après ça, je le nourris avec 2 ou 3 cuillères à soupe de farine et de l'eau au jugé, directement dans le bocal et je remue.

EDIT (04/11/2020) : j'ai recommencé un levain récemment et il a commencé à buller dès le premier jour et à sentir les pommes au 3ème jour. J'ai quand même attendu le 5ème jour avant de m'en servir, mais j'ai commencé à le nourrir au jugé à partir du 3ème jour.

Si vous souhaitez le mettre en sommeil (parce que vous n'en avez plus besoin pour l'instant, que vous partez en vacances, etc), mettez le levain au frigo. Pour le réveiller, sortez-le du frigo,

attendez qu'il se réchauffe à température ambiante et nourrissez-le une ou deux fois (plus  $\pm 6$ h de pousse après le dernier rafraîchi (terme de quand on le nourrit)) avant de vous en servir.

J'utilise 80 à 100 grammes de levain pour mon [pain à la cocotte](#) et 40 grammes pour la [pâte à pizza](#).

Si vous avez trop de levain, attendez qu'il cesse de pousser (donc 12 à 24h après rafraîchi) :

- étalez le trop-plein sur du papier cuisson, une couche de  $\pm 1$  millimètre ;
- parsemez de fromage râpé, de sésame... de ce qui vous fait plaisir ;
- faites cuire sur une grille pendant  $\pm 10$  minutes à  $\pm 180^\circ$  (ça doit devenir craquant) ;
- voilà, vous avez des crackers pour l'apéro !

---

Révision #2

Créé 29 avril 2020 16:22:02 par Luc

Mis à jour 4 novembre 2020 08:11:00 par Luc