

## Levain naturel

Pour 360 g, il vous faut :

- 180 g de farine de qualité "Bio", de seigle, complète, ou bise
- 180 g d'eau de source, ou filtrée et tiède



**Durée : 6 jours 15 min.**

- Jour 1 :

Dans un pot genre pot à confiture, bien mélanger 20 grammes de farine, avec 20 grammes d'eau tiède.

Vous pouvez augmenter vos chances de réussite en ajoutant une pointe de cuillère à café de miel ou de sucre de canne roux. L'aspect doit être très pâteux.

Vous venez de faire le "Levain chef", rangez le, couvercle posé sur le pot sans le visser pour que l'air passe.

- Laissez reposer 2 ou 3 jours.

- Jour 3 ou 4 :

Le contenu du pot peut commencer à faire des bulles, c'est très bon signe !

Rajouter dans le pot 40 grammes d'eau tiède, bien mélanger, puis 40 grammes de farine. Bien mélanger. L'aspect doit être très pâteux.

Vous venez de faire le "1er rafraîchi", rangez le, couvercle posé sur le pot sans le visser pour que l'air passe.

- Laissez reposer 1 ou 2 jours.

- Jour 5 ou 6 :

Le contenu du pot doit commencer à gonfler, à faire des bulles, bref être vivant !

Transvasez le contenu du pot en verre dans un récipient + grand (sinon ça va déborder). Pesez le levain existant et rajoutez ce même poids en eau tiède, bien mélanger, puis et ce même poids en farine. Bien mélanger.

Vous venez de faire le "2ème rafraîchi", rangez le, couvercle posé sur le pot sans le fermer pour que l'air passe ou recouvert d'une lingette humide.

- Laissez reposer 1 ou 2 jours.

- Le levain est maintenant parti, il doit commencer à sentir et être bulleux ou mousseux. Vous pouvez commencer à l'utiliser pour toutes vos recettes comme le nouveau pain au levain.

Quand vous avez prélevé, refaites des rafraîchis pour compenser le prélèvement et ainsi de suite...

A partir de maintenant pour un rafraîchi, pesez le levain existant et rajoutez lui toujours son poids en eau, mélangez bien, puis en farine, et mélangez à nouveau (comme pour le jour 6).

- Pour résumer le cycle du levain, voyez cette petite vidéo (faite en assemblant environ 300 photos) qui vous montre comment se comporte un levain après un rafraîchi.

- Comment conserver son levain ?

Vous avez pu vous rendre compte qu'entretenir un levain demande une certaine continuité, que faire si vous devez vous absenter pour plusieurs jours ou tout simplement pour les vacances ?

La méthode la plus simple et la plus naturelle consiste à "sécher" le levain :

Après un dernier rafraîchi, attendre que le levain soit bien gonflé et au mieux de sa forme. L'étaler avec une maryse en une fine couche sur une plaque à pâtisserie.

- Laissez sécher, au soleil ou pas, et attendez que ça crouste.

- Cassez la plaque en petits morceaux que vous rangerez dans un endroit à l'abri de l'humidité. Ces morceaux de levain peuvent se conserver pratiquement indéfiniment..

Pour refaire du levain, diluez quelques morceaux dans leur poids en eau, ajoutez leur poids de farine, et c'est reparti...