

le levain chef

Le levain est un mélange d'eau et de farine ayant fermenté. Il est composé de spores de levure (ce sont elles qui font lever la pâte) et de bactéries qui digèrent la farine (glucides) et la transforment en acide lactique et en acide acétique (qui donne le goût légèrement acide au pain). Pour fabriquer un bon pain, il faut un équilibre naturel entre les spores de levure et les bactéries d'acide lactique. On appelle levain chef le levain que l'on conserve précieusement en petite quantité. C'est lui qui permet de préparer le levain actif.

PRINCIPE

Mélanger une quantité égale d'eau et de farine puis laisser « prendre » à l'air libre. Le « rafraîchir » (ajouter eau et farine à parts égales) pendant 3 jours le matin et le soir. Le mélange finit par fermenter naturellement.

Quelle farine utiliser ?

Pour démarrer le levain, utiliser une farine bio, de préférence la farine de seigle qui fermente plus facilement que la farine de blé. Plus la farine sera complète (T150), plus la fermentation sera facile à déclencher.

Quelle eau choisir ?

Utiliser de l'eau non cholorée (le chlore tue les bactéries) et pas trop minéralisée (eau de source).

MÉTHODE

Jour 1, le matin : dans un bocal, mélanger 80 g d'eau minérale avec 50 g de farine de seigle T150. Fermer. Laisser reposer à température ambiante pendant 10-12 heures.

Jour 1, le soir : prélever 50 g du mélange farine-eau. Ajouter 50 g d'eau et 50 g de farine de seigle T150. Fermer. Laisser reposer à température ambiante pendant 10-12 heures. **Recommencer cette étape matin et soir les jours 2 et 3.**

Jours 4 et 5 : prélever le matin 50 g de mélange. Ajouter 50 g d'eau, mélanger vigoureusement pendant 30 secondes puis ajouter 50 g de farine et mélanger. Fermer. Laisser reposer 10-12 heures à température ambiante.

Le soir du 5^e jour : le levain doit être prêt pour faire le pain. Il doit avoir doublé de volume, être bulleux et bien mousseux, et dégager une odeur agréable aigre avec des notes sucrées comme celles d'un fruit mûr.

Conservation

Utilisé ou rafraîchi régulièrement, le levain chef peut se garder un temps illimité.

Fabrication de pain régulière : rafraîchir le levain avec le même poids en eau et en farine tous les jours et le conserver à température ambiante.

Fabrication de pain ponctuelle : le levain peut se conserver au réfrigérateur pendant au moins deux semaines (sans le rafraîchir).

Conseils

- Une fois le levain lancé, vous pouvez utiliser d'autres types de farines pour réaliser votre pain. Vous pouvez également convertir votre levain de seigle en levain d'épeautre ou de blé en remplaçant la farine petit à petit. Sachez que le levain de seigle a tendance à être plus acide que le levain d'épeautre ou de blé mais il va apporter au pain des arômes plus complexes que la farine de blé. Le pain aura un goût plus sucré et plus rustique avec une croûte plus épaisse et plus parfumée. Le levain d'épeautre est également très intéressant pour ses qualités gustatives.

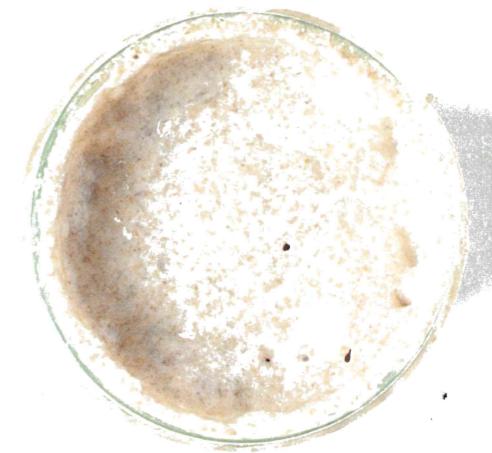
- Si le levain n'a pas pris, recommencez en changeant la marque de la farine ou de l'eau.

- Vous pouvez utiliser le restant de levain non utilisé à chaque fois pour la préparation de gâteaux, de pancakes, de gaufres, etc. Il remplace une partie de la farine et de l'ingrédient liquide en quantité égale. Ex : pour 100 g de levain utilisé (composé de 50 g de farine et de 50 g d'eau), retirer 50 g de farine et 50 g de yaourt à votre recette de gâteau au yaourt.

J1



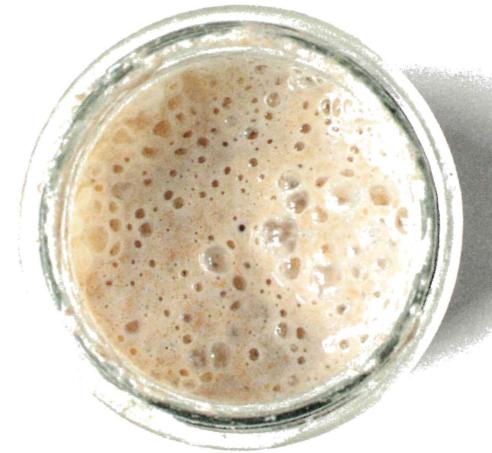
J2



J3



J4



entretenir et conserver son levain

COMMENT ENTRETIENIR UN LEVAIN ?

Pour maintenir votre levain chef en forme, il faut le nourrir régulièrement, c'est-à-dire lui apporter suffisamment de nourriture (farine et eau) pour que les bactéries et levures puissent se nourrir du sucre libéré par les enzymes de l'amidon de la farine.

MÉTHODE

1- Température ambiante (20°C et +)

Dans les cas où vous faites du pain tous les jours.

Les bactéries consomment beaucoup de sucre ; le levain doit être nourri tous les jours.

Ajouter le même poids en eau et en farine. Bien mélanger et laisser reposer.

2- Au réfrigérateur (entre 5 et 8 °C)

Si vous ne faites pas de pain tous les jours ou si vous n'avez pas le temps de nourrir le levain tous les jours. Maintenues au froid les bactéries vont se mettre en sommeil et auront besoin de moins de nourriture. C'est très pratique quand vous ne fabriquez pas de pain quotidiennement!

Laisser le levain dormir au réfrigérateur pendant 7 à 14 jours sans lui apporter ni farine ni eau.

Remarque : cette méthode est valable pour un levain bien solide qui a déjà servi à fabriquer plusieurs pains. Si votre levain vient d'être constitué, le laisser à température ambiante et le nourrir pendant 2 semaines tous les jours.

COMMENT CONSERVER LE LEVAIN PENDANT LES VACANCES ?

Rafraîchir le levain juste avant de partir, le laisser à température ambiante pendant 1 heure (le temps d'activer le processus de fermentation) puis le mettre au réfrigérateur. Il va ainsi fermenter lentement. Vous pouvez également le déshydrater : il suffit d'étaler finement le levain actif sur du papier sulfurisé et de le laisser sécher à température ambiante pendant plusieurs heures jusqu'à ce qu'il soit sec. Ramasser ensuite les flocons de levain déshydratés et les enfermer dans un bocal. Pour le réhydrater : peser les paillettes et ajouter la même quantité d'eau de source. Mélanger et laisser ramollir les paillettes pendant quelques minutes. Ajouter ensuite 50 g d'eau et 50 g de farine et mélanger. Laisser doubler de volume à température ambiante.

levain tout point



4 à 8 heures

fabrication du pain



eau + farine
tant pour tant



levain chef