

Recette du levain maison

Ingrédients :

- 265 g de farine, de préférence de la T80 à T110, utilisez de la farine de froment, de grand épeautre ou de seigle bio
- 300 g d'eau non chlorée (eau minérale en bouteille ou eau filtrée) à température de la pièce, voire tiédie (25°C)

Matériel :

- 1 bol ou 1 bocal en verre bien lavé et tiédi (le rincer à l'eau bouillante)

Réalisation :

Jour 1

- Le matin, mélanger dans votre récipient 10 g de farine et 10 g d'eau tiède, jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à crêpes épaisse.
- Couvrir avec du film alimentaire percé de trous, ou avec un couvercle non hermétique, afin que le levain reste en contact avec l'air, sans croûter.
- Conserver dans un endroit tiède.

Jour 2 (+ 24h)

- Le matin, ajouter et mélanger à la préparation de la veille 30 g de farine et 30 g d'eau. Couvrir de nouveau et laisser fermenter.
- Le soir (+12h) : prélever 50 g de la préparation (jeter 30 g), ajouter et mélanger 75 g de farine et 75 g d'eau

Jour 3 (+24h)

- Le matin, prélever 50 g de la préparation (jeter 150 g), ajouter et mélanger 75 g de farine et 75 g d'eau.
- Le soir (+12h) : prélever 50 g de la préparation (jeter 150 g), ajouter et mélanger 75 g de farine et 75 g d'eau.



Votre levain doit se mettre à faire des petites bulles. Il doit également avoir une odeur de fermentation agréable.

Il se peut que votre levain ait du mal à démarrer, soit que l'endroit où il est stocké est un peu froid, ou qu'il ait besoin d'être nourri davantage, rien de grave.

Continuer à le nourrir en suivant les instructions du jour 3 pendant un jour ou deux.

Quand votre levain est bien nourri, il doit pousser (gonfler) d'un tiers de son volume à chaque fois sur 24h. Vous avez à présent un **levain-chef**.

Ce **levain-chef** est très précieux, et il va falloir le préserver, car ce n'est pas avec le **levain-chef** que l'on va faire le pain, mais avec une portion de ce levain que l'on va rafraîchir, et qui va devenir du **levain tout-point**, et qui va être incorporé

dans la pâte à pain quand il sera au maximum de sa pousse.

Par exemple pour une valeur de **50 g de levain-chef** que nous venons de préparer :

Si on a besoin de **150 g de levain tout-point** pour faire du pain, on rafraîchit les **50 g de levain-chef** avec **100 g d'eau et 100 g de farine**. On obtient **250 g de levain tout-point**. On en prélève **150 g pour la pétrie** (pâte à pain) et on conserve **50 g** qui deviennent le **levain-chef**. Le **levain-chef** peut se conserver plusieurs semaines au réfrigérateur, dans un bocal fermé, il se bonifie avec le temps, à condition de l'entretenir correctement en le nourrissant.

Si le **levain-chef** n'a pas été utilisé ni nourri depuis une semaine, il ne sera pas très actif. Recommencer la phase du jour 3 au moins 2 fois avant de l'utiliser. Si vous faites du pain tous les jours, votre **levain-chef** sera en super forme.

A présent, nous avons notre levain maison, passons à la préparation du pain au levain.

Recette du pain au levain



Pour 1 pain d'environ 800 g

Repos : 1h30 puis 14 à 18h puis encore 1h

Cuisson : 40 minutes

Matériel : un robot pétrisseur muni du crochet ou un saladier, et... de l'huile de coude

Ingrédients :

- 500 g de farine de blé, seigle ou épeautre T65 à T150 Bio
- 350 g d'eau minérale ou filtrée ou de source à température ambiante
- 150 g de **levain tout-point** rafraîchi
- 9 g de sel fin (non traité de préférence)

Réalisation :

- Dans le bol du robot pétrisseur ou dans le saladier, verser dans l'ordre, le sel, l'eau, la farine puis le levain.
- Avec le robot : pétrir 3 min à vitesse 1, puis 3 à 4 minutes à vitesse 2.
- A la main : pétrir d'une main (l'autre reste propre) pendant 7 à 10 minutes.
- Couvrir de manière hermétique et laisser reposer une heure.
- Au bout d'une demi-heure, replier la pâte sur elle-même avec le plat de la main (faire un rabat).
- Recommencer au bout d'une heure, puis mettre la pâte, toujours couverte au réfrigérateur entre 14 h et 18h.
- Le lendemain, sortir la pâte du réfrigérateur. Sur un plan de travail légèrement fariné, bouler la pâte sans la repétrir ou l'aplatir : refermer les coins au centre comme si vous fermiez les pétales d'une fleur, puis retournez-la pour former une boule un peu serrée mais pas trop.
- Déposer le pain, soudure en dessous, dans un banneton fariné ou un saladier garni d'un torchon propre bien fariné.
- Couvrir et laisser pousser dans un endroit un peu chaud pendant 45 minutes.



La cuisson :

Au four

- Préchauffer le four à 260°C avec une plaque de cuisson et mettre en dessous la lèche frite. Si vous avez une pierre à pain, c'est mieux, la placer au-dessus du lèche frite à la place de la plaque de cuisson.
- Renverser le banneton sur une feuille de papier cuisson posée sur une plaque ou idéalement une pelle à pain.
- "Lamer" le pain à l'aide d'une lame de rasoir (ou une lame bien aiguisée).
- A l'aide de la plaque, ou de la pelle à pain, faire glisser le pain avec le papier cuisson sur la plaque chaude du four.
- Verser un bol d'eau chaude dans la lèche frite et refermer rapidement le four.
- Laisser cuire 20 minutes, puis baisser le four à 240°C pour 20 minutes supplémentaires.