

Le levain



Matériel :

- 2 ingrédients :
 - o Farine de blé bio T80 ou T110
 - o De l'eau de source
- 1 contenant stérilisé non fermé (ex : un pot de yaourt en verre)

Pour lancer un nouveau levain, on commence petit et on le fait grossir. Il va falloir 7 jours pour que le levain soit prêt pour faire du pain.

- Jour 1 :
 - o 5g de farine + 5g d'eau (+ une petite cuillère à thé de miel si on le souhaite) puis on mélange.
- Jour 2 :
 - o On ajoute 10g de farine + 10g d'eau puis on mélange.
- Jour 3 :
 - o On ajoute 20g de farine + 20g d'eau puis on mélange.
 - o Si votre levain ne fait pas de bulle après l'avoir nourri (c'est-à-dire mis l'eau et la farine), les bactéries sont mortes. C'est raté pour cette fois !
- Jour 4 :
 - o On ajoute 40g de farine + 40g d'eau puis on mélange.
- Jour 5 :
 - o On ajoute 80g de farine + 80g d'eau puis on mélange.
- Jour 6 :
 - o On ajoute 160g de farine + 160g d'eau puis on mélange.
- Jour 7 :
 - o On nourrit son levain à hauteur de 160g de farine et 160g d'eau puis on mélange.

Si vous souhaitez **l'utiliser ou continuer à le faire grossir**, il faut le laisser à l'air libre et donc ne surtout pas fermer le contenant.

Si vous souhaitez **le conserver**, il faut mettre le levain dans un contenant fermé hermétiquement et le placer dans le réfrigérateur.

Plus votre levain est gros, plus il faut le nourrir. Un bon repère : le nourrir d'un tiers de son poids (par ex : levain de 300g, on ajoute 50g de farine + 50g d'eau (= nourri à hauteur de 100g)).

Quand il est au frais et que vous souhaitez l'utiliser, 2 étapes :

- Sortir le levain du réfrigérateur la veille, le nourrir d'un tiers de son poids et le laisser remonter à température ambiante au cours de la journée,
- Nourrissez-le d'un tiers de son poids et 4 heures après, les bactéries atteignent le pic de leur activité : c'est le moment idéal pour utiliser votre levain !

Tant que votre levain est entretenu, il vivra. Ainsi, il pourra devenir pluriséculaire ! Ou vivre le temps d'un pain ...

La tradition des boulangers : Au 3^{ème} jour, si leur levain était bien vivant, les boulangers le baptisaient. Celui du Musée des Maisons Comtoises s'appelle Marie-Christine !