A Vos Fourneaux !

Faire son levain en confinement

préparation 7 jours

Ingrédients :

- 350 grammes de farine *(Préférer la farine de seigle T170 au moins pour les 4 premiers jours, puis possible avec T65 minimum (l'idéal : T90/T110)*
- eau de source *(ou eau du robinet éventée 24h)*
- une cuillère à café de miel
- une maryse
- une cuillère tout métal (jamais de spatule en bois)
- 1 grand bocal
- 1 élastique

Je fais mon pain depuis longtemps, mais confronté à la pénurie de levure de boulanger pendant le confinement, j'ai expérimenté la fabrication d'un levain maison. Et franchement, ça vaut le coup.

Jour 1 : Bien mélanger 20g de farine avec 20 cl d'eau, ajouter une cuillère à café de miel et mettre le tout dans le bocal, sans le fermer.

- Laissez reposer 2 ou 3 jours

Jour 3 : Le levain commence à faire des bulles. C'est bon signe. Les bactéries sont au travail.

- Ajouter 50g de farine et 40cl d'eau
- ajouter un élastique autour du bocal, comme point de repère du niveau du mélange

Jour 4 : Le mélange a normalement commencé à gonfler, il est vivant !

- Ajouter 80g de farine et 70cl d'eau
- réajuster l'élastique à la nouvelle hauteur

Jour 5 : Le matin : ajouter 50g de farine et 10 cl d'eau et laisser pousser

- Le soir ajouter 50g de farine et 40 cl d'eau, laisser pousser

Jour 6 : Renouveler l'opération du jour 5

Jour 7 : **Votre levain est prêt.**

Pour un pain de 500g de farine et 300cl d'eau, ajouter 150g de levain.
(Sel facultatif, selon votre goût)

Aussitôt, il faut nourrir le levain en répétant les étapes du jour 5, avec de la farine classique T65, ça marche aussi et ce à chaque fois que vous prélevez. Il est préférable de prélever le levain quand il est en force (qu'il monte) plutôt que lorsqu'il a commencé à baisser. Il risque de devenir acide à la longue.

Si vous ne souhaitez pas utiliser le levain chaque jour, il est possible de bloquer la levure en le mettant au frigo, sans le nourrir. Il faudra le ressortir la veille de son utilisation et de procéder au nourrissage, comme décrit ci-dessus.

Un levain se bonifie avec le temps, au fur et à mesure des nourrissages, et des variétés de farines utilisées. Sa durée de vies est illimitée si on s'en occupe. Certains boulangers ont le même levain depuis des dizaines d'années.

Pour faire votre pain, il y a plein de recettes disponibles sur Internet.

Il faut noter cependant qu'au levain, la pousse du pain est plus longue (entre 3 et 6 h à 20°, + 1h après façonnage). Mais le gout est tellement meilleur qu'avec de la levure industrielle, même « de boulanger ».

Merci à **Sam** pour cette recette.

Retrouvez les recettes du confinement, tous les mardis sur https://www.onvasamuser.accoord.fr