

# Levain et pain maison (1)

## Avoir son propre levain

Le levain est un mélange obtenu à partir de farine et d'eau qui a fermenté grâce à un ensemble de micro-organismes : des levures présentes naturellement dans la farine et des bactéries présentes dans l'air. Avant l'emploi de la levure boulangère, c'est le levain qui était utilisé.

Les pains au levain présentent plusieurs avantages : ils sont plus digestes, se conservent plus longtemps et contiennent plus de nutriments intéressants. De plus, avec votre levain, vous n'avez pas besoin d'acheter de levure chimique ou boulangère. Il suffit d'eau et de farine pour le faire naître et le maintenir en bonne santé.

Le levain doit être entretenu, "rafraîchi", plus ou moins fréquemment selon vos besoins (si vous faites votre pain de temps en temps ou quasi-quotidiennement). Vous pouvez vous procurer un levain chef dans une boulangerie qui en utilise ou le faire vous-même.

Les étapes qui suivent vous permettront de faire naître votre levain et de le rafraîchir. Il s'agit d'une technique parmi d'autres que vous pouvez trouver sur Internet.

### ***Démarrage :***

1) j-0 : commencez par mélanger dans un bocal en verre (type parfait sans le caoutchouc par exemple) 60 g de farine bio T65 à T80 avec 60 g d'eau. Il est conseillé au début d'utiliser de la farine complète ou semi-complète, voire une autre farine (de seigle par exemple). Reposez le couvercle de votre bocal dessus mais ne le refermez pas totalement : de l'air doit pouvoir passer. Vous pouvez le laisser dans votre cuisine là où il n'y a pas trop de courant d'air. Le levain va reposer

ainsi 3 jours.

2) j-3 : rafraîchissez le levain en lui ajoutant 60 g de farine et 60 g d'eau. Mélangez et raclez bien le fond du bocal. Laissez à nouveau reposer 3 jours.

### **Gavage :**

3) j-6 : à partir de ce moment et pendant plusieurs jours, il faudra rafraîchir le levain toutes les 12h soit 2 fois par jour (matin et soir). Pour le rafraîchir :

- enlevez une grosse partie du levain, en laissant l'équivalent de 2 cuillères à soupe dans le bocal, et transvasez-la dans un autre récipient. Avec ce que vous avez retiré, vous pouvez faire des crêpes, des gâteaux, et autres. Cependant, il ne permet pas encore de faire lever vos préparations à ce stade.
- ajoutez au levain 2 à 3 fois son volume en farine (environ 100 g) et la masse correspondante en eau (donc 100 g). Mélangez.

4) j-7 à j-11 : rafraîchir matin et soir sans oublier d'enlever une partie de levain avant. Celui-ci devrait commencer à prendre de plus en plus de volume.

5) j-12 (ou plus tard, selon la farine, l'eau, la température, etc.) : si le levain triple de volume, il est prêt et vous l'utilisez pour faire du pain. A partir de là, il suffit de le rafraîchir une fois par jour. Dans le cas d'un usage occasionnel, vous pouvez le rafraîchir un jour ou deux avant le moment où vous comptez faire votre pain. Le reste du temps, vous pouvez conserver le levain au réfrigérateur (il sera alors en dormance).

6) Pour rafraîchir le levain adulte, mélangez 50-60 g de farine et une masse d'eau équivalente ou de moitié inférieure (pour un levain "dur", moins liquide). Il faut toujours enlever une grosse partie du levain auparavant et bien

mélanger levain farine et eau. Utilisez la partie retirée directement pour faire du pain ou plus tard et pour d'autres recettes en la conservant au réfrigérateur.

### ***Utilisation :***

Il est préférable d'utiliser le levain lorsqu'il a atteint son pic d'activité ou juste après, soit, le moment où il a son plus gros volume. Ne prélevez pas tout le levain et rafraîchissez la partie qui reste dans le bocal. Le moment où vous ajoutez le levain dans la pâte dépend des recettes mais cela est précisé à chaque fois.

### **Sources :**

Vous pouvez retrouver cette recette de levain maison sur le site [marmiton.org](http://marmiton.org) ou bien en suivre une plus détaillée sur le blog [Ni cru ni cuit](#). Retrouvez la recette de pain au levain que nous avons testé en cliquant [ici](#).