

# Recette d'un levain maison



## Le levain, c'est quoi ?

C'est un écosystème de bactéries et levures, utilisé pour faire monter le pain, les gâteaux... Il remplace la levure boulangère ou la levure chimique.

## Les atouts du levain ? :

- **Ludique**, c'est vivant, c'est comme une petite plante ou un petit animal de compagnie à nourrir et entretenir. Les enfants sont généralement fans de ces expériences.
- **Plus digeste** : Les bactéries et levures du levain « prédigèrent » une partie de l'amidon et du gluten.
- **Plus de minéraux et de vitamines** : Le levain dégrade l'acide phytique présent en grande quantité dans les farines complètes et qui limite l'absorption des minéraux. En transformant l'acide phytiques, les bactéries du levain produisent de la vitamine B et du phosphore.
- **Plus de saveurs** avec un petit goût acidulé dont certains raffolent, d'autres non... C'est une question de goût. La croute est aussi plus croustillante.
- **Une conservation plus longue**, environ 1 semaine

## Les ingrédients :

- **De la farine intégral ou complète** (T150 ou T110) ou de seigle si possible **bio** pour limiter les pesticides qui empêche le développement des bactéries
- **De l'eau de source ou filtrée** pour limiter la présence du chlore qui empêche le développement des bactéries. Sinon, laisser reposer l'eau du robinet dans une carafe pendant quelques minutes. Le chlore s'évapore rapidement.

En nourrissant (ou rafraichissant pour utiliser le vrai terme) le levain régulièrement, il va finir tous les jours par faire des bulles, mousser et monter dans le bocal. Mieux vaut prévoir un bocal assez grand pour qu'il ne déborde pas.

## Le levain a besoin :

- **D'un endroit tempéré** : Environ 25°C. Facile en été. En hiver possibilité de le mettre dans le four éteint avec juste la lumière allumée ou sur la box.
- **De noir**, on peut donc le recouvrir d'un torchon

# Les étapes :

<b>Etape 1 : Création du levain chef</b>		
<b>Jour 1</b>  Dans un pot transparent type pot de confiture mélanger :  20g de farine + 20g d'eau  Poser le couvercle sans le fermer pour que l'air circule.  Laisser reposer dans un endroit tempéré (25°C) à l'abri de la lumière (possibilité de recouvrir d'un torchon pour protéger de la lumière)	<b>Jour 2</b>  Si des bulles apparaissent, bien jouer votre levain vit et respire ! Vous pouvez alors ajouter dans le pot :  40g de farine + 40g d'eau  Si vous n'avez pas de bulles, attendez encore 1 ou 2 jours le temps qu'elles apparaissent  Mélanger et poser le couvercle sans le fermer. Laisser reposer au même endroit que la veille	<b>Jour 3</b> Ajouter dans le pot :  80g de farine + 80g d'eau  Mélanger et poser le couvercle sans le fermer  Laisser reposer au même endroit que la veille
<b>Etape 2 : Stabilisation</b>		
<b>Vous pouvez même donner un petit nom à votre levain : .....</b>		
<b>Jour 4, 5, 6, 7, 9, 10</b>  Tous les jours : Prélever 2 cuillères à soupe de levain et le mélanger dans un nouveau pot avec :  <b>2 cuillères à soupe de farine</b> <b>2 cuillères à soupe d'eau</b>  Mélanger et poser le couvercle sans le fermer Laisser reposer à son endroit habituel  <i>Pour le levain qui reste dans le pot initial, vous pouvez le conserver au frais pour l'utiliser plus tard et faire des pancakes, des crêpes, des gâteaux, des biscuits avec. Il peut remplacer une partie de la farine.</i>		
<b>Etape 3 : Entretenir son levain</b>		
Chaque matin ajouter :  <b>1 cuillère à soupe de farine</b> <b>1 cuillère à soupe d'eau</b>  Mélanger et poser le couvercle sans le fermer Laisser reposer à son endroit habituel  <i>De temps en temps (1 fois tous les 2-3 jours, enlever la moitié du levain pour éviter qu'il ne devienne trop gros et trop gourmand en farine. Vous pouvez conserver la partie enlevée au frais et/ou utiliser pour vos gâteaux, cakes, crêpes, pancakes...).</i>  Si une croûte se forme, ce n'est pas grave, mélanger la au levain, elle va vite être digérée Si du liquide se forme à la surface c'est qu'il a faim, on lui donne alors sa cuillère à soupe de farine et d'eau.		