

LEVAIN CHEF

4 JOURS POUR DEMARRER

□ JOUR 1 : ___ / ___ / ___

20 g farine de seigle
20 g eau
1/2 cc miel

Mélanger dans un petit bol et mettre ensuite dans un bocal, couvrir (avec un couvercle WECK posé ou un linge), laisser poser à température ambiante pendant 24h.

□ JOUR 2 : ___ / ___ / ___

40 g farine de seigle
40 g eau

Mélanger dans un petit bol, y ajouter le mélange du jour 1, mélanger et mettre dans un nouveau bocal propre. Couvrir, laisser poser à température ambiante pendant 24h.

□ JOUR 3 : ___ / ___ / ___

80 g farine de seigle
80 g eau

Mélanger dans un petit bol, y ajouter le mélange du jour 2, mélanger et mettre dans un nouveau bocal propre. Couvrir, laisser poser à température ambiante pendant 24h.

□ JOUR 4 : ___ / ___ / ___

100 g farine de seigle
100 g eau

Mélanger dans un petit bol, y ajouter le mélange du jour 3, mélanger et mettre dans un nouveau bocal propre. Couvrir, laisser poser à température ambiante pendant 24h. Mettre un élastique pour voir le niveau du levain. Dès qu'il aura doublé de volume, on pourra l'utiliser pour faire du pain.



Une balance



Un bocal WECK

C'EST PARTI POUR SON UTILISATION

COMMENT L'ENTREtenir

Le nourrir tous les jours ou tous les 2-3 jours selon son besoin, sachant qu'il faut 150 g de levain pour un pain de 500g.

- 50 g farine de seigle
- 50 g eau

Mélanger dans un petit bol, y ajouter le levain, mélanger et mettre le tout dans un nouveau bocal propre. Couvrir, laisser poser à température ambiante pendant 24h.

- ⇒ On peut le garder jusqu'à 3 jours sans le nourrir à température ambiante. Et si l'on désire faire une pause, on peut le mettre au frigo et le ressortir 24h avant de faire son pain pour le nourrir (75 g farine et 75 g eau)

RECETTE DE PAIN AU LEVAIN

- 500 g de farine
- 150 g de levain
- 1.5 cc de sel
- 3.3 dl eau
- 1-2 cs d'huile d'olive

1. **Faire la pâte**, pétrir et laisser lever **8h** à couvert, à température ambiante
2. **Façonner** : déposer un linge sur un saladier, le saupoudrer de farine, fariner le plan de travail, déposer la pâte sur le plan de travail, former une boule, la déposer sur le linge dans le saladier, saupoudrer de farine et couvrir avec le reste du linge, laisser reposer **1h**
3. Huiler et fariner **une cocotte**, déposer la pâte, saupoudrer de farine, faire des entailles
4. Déposer la cocotte dans le four froid, l'allumer à 240°C et **cuire** pendant 50 mn à couvert, enlever le couvercle et cuire encore 5 mn
5. Sortir le pain du four et le déposer **sur une grille** pour le laisser refroidir