

Guide Express : Créer son Levain Maison

Matériel nécessaire

- Un bocal en verre propre (contenance 500ml à 1L)
- Une spatule en bois ou en silicone
- Une balance de cuisine précise
- Un torchon propre ou un filtre à café pour couvrir le bocal

Ingrédients de base

- Farine de seigle ou de blé complète (bio de préférence pour les levures naturelles)
- Eau non chlorée (filtrée ou eau du robinet laissée reposer 1h à l'air libre)

Procédure pas à pas (Cycle de 5 jours)

- Jour 1 : Mélanger 50g de farine et 50g d'eau dans le bocal. Couvrir et laisser reposer 24h à température ambiante.
- Jour 2 : Ajouter 50g de farine et 50g d'eau au mélange. Mélanger vigoureusement et laisser reposer 24h.
- Jour 3, 4 et 5 : Retirer la moitié du mélange (le jeter ou l'utiliser pour des crêpes), puis ajouter 50g de farine et 50g d'eau. Répéter chaque jour.
- Signes de réussite : Le levain doit buller, doubler de volume après chaque rafraîchi et dégager une odeur aigrelette agréable.

Conseils d'entretien et conservation

- Température idéale : Entre 20°C et 25°C pour une fermentation optimale.
- Conservation : Une fois actif, placez le levain au réfrigérateur et rafraîchissez-le une fois par semaine.
- Réactivation : Sortez le levain du froid 24h avant votre boulange et faites un rafraîchi pour le réveiller.
- Astuce : Si une couche de liquide grisâtre apparaît en surface (le 'jus'), mélangez-le simplement ou retirez-le avant de nourrir votre levain.