

Il existe des milliers de recettes de levain, chacune a ses avantages et ses inconvénients. La recette que nous vous proposons est empirique mais elle a fonctionné pour moi. Le levain est un processus vivant et naturel qui permet de préparer des pains plus digestes et beaucoup plus sains. Il remplace très avantageusement les levures du commerce.

### Préambule :

Pour utiliser votre levain pour la première fois, vous allez réaliser cette recette environ 5 à 7 jours à l'avance. Le levain étant le résultat d'un processus biologique, il est impératif de « laisser la nature faire son travail ».

Ce levain vous servira ensuite des années durant pour la confection de vos pains, pizzas, tresses, cuchaules, cakes, etc...

### Ingrédients :

- Farine bio (blanche ou complète ou farine de seigle)
- miel local (pas traité)
- Eau du robinet (a température ambiante – qui a reposé ½ heure (afin de permettre aux éventuels résidus de chlore de s'évaporer)

### Matériel :

- Balance de cuisine
- Pot en verre recouvert (ou boîte en plastique munie d'un couvercle)
- Tissu (pour pot en verre)
- Élastique (pour pot en verre)
- Spatule en bois ou baguette en bois
- Cuiller à soupe

## Préparation

### Jour 1 : créez la base de votre levain

Prenez un récipient (bocal en verre

Ajouter 1 cuillère à soupe de miel

Puis 100gr de farine bio

et 100gr d'eau du robinet

Remuez ce mélange avec la spatule en bois (pas de métal...) jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Placez votre bocal recouvrez l'un du tissu que vous maintenez à l'aide de l'élastique et placez le dans un endroit tempéré ou dans votre frigo (selon la saison).

**Ne fermez jamais complètement votre bocal ou votre boîte :** le processus de fermentation génère du gaz qui doit pouvoir s'échapper pour éviter que votre bocal n'explode (c'est arrivé à des connaissances qui n'ont pas apprécié de devoir nettoyer leur frigo 😞)

### Jour 2 : nourrissez votre levain

En principe votre levain aura gardé une consistance épaisse et homogène... vous pourrez éventuellement observer les premières bulles se former...

Ajoutez 20gr de farine + 20 gr d'eau  
Mélangez consciencieusement  
Remettez votre bocal à sa place

### Jour 3 : brassez votre levain

Votre levain devrait commencer à fermenter... des bulles devraient être visibles... même s'il se peut que votre levain soit un peu timide....

Aujourd'hui, il vous suffira d'observer votre levain, de le brasser pendant 1-2 minutes pour l'oxygéner avant de le remettre à sa place.

### Jour 4 : nourrissez votre levain

Votre levain devrait être un peu « mousseux » ou du moins vous montrer une activité de fermentation active (ça ne sera pas « volcanique »...rassurez-vous)

Ajoutez 20gr de farine + 20 gr d'eau  
Mélangez consciencieusement  
Remettez votre bocal à sa place

### Jour 5 : nourrissez votre levain

Votre levain être actif et pourrait même avoir pris du volume... (potentiellement doublé de volume)

Ajoutez 20gr de farine + 20 gr d'eau  
Mélangez consciencieusement  
Remettez votre bocal à sa place

### Jour 6 : Prélevez du levain et nourrissez votre « levain Chef »

Aujourd'hui, votre levain devrait être en pleine forme... savez-vous que certaines personnes parlent à leur levain. Vous avez devant vous l'expression élémentaire d'un processus vivant !

#### Prélevez votre levain :

Prélevez 100gr de levain et déposez le dans un saladier  
Ajoutez 200 gr de farine blanche (bio)  
Ajoutez 200 gr d'eau (reposée...)  
Mélangez consciencieusement.... Et recouvrez votre saladier d'un linge

Vous pouvez laisser votre levain reposer pendant minimum 5-6 heures, ou mieux, toute la nuit. Il va ainsi fermenter et constituer la base de votre recette de pain. Il remplacera ainsi la levure mentionnée dans les recettes traditionnelles de pain.

**Attention : le temps de pousse (levée) d'un pain au levain est d'environ 6 à 8 heures (ou une nuit).**

#### Nourrissez votre « levain chef »

Votre base de levain s'appelle désormais votre « levain chef », vous allez continuer de le nourrir selon les principes expliqués plus haut, chaque fois qu'il sera bien actif, vous pourrez en prélever à loisir pour confectionner vos pains, tresse, pizzas et pâtisseries....

Plus vous utiliserez votre levain chef, plus il sera actif....

Vous pouvez même le conserver au frigo jusqu'à 1 semaine, si vous partez quelques jours en vacances.

En cas de plus longues absences, il existe des moyens de le sécher et de le conserver dans un bocal. Vous pourrez ainsi le réhydrater à votre retour.

## Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir !