



DOSSIER SPÉCIAL

---

# LES SECRETS DU LEVAIN NATUREL

APPRENDRE - PRÉPARER - SURVIVRE

# LES SECRETS DU LEVAIN NATUREL

---

## SOMMAIRE

<b>LE « LEVAIN CHEF »</b> .....	4
Ma recette du levain.....	5
<b>LE PAIN MAISON AU LEVAIN : VERSION LA PLUS SIMPLE POSSIBLE</b> .....	9
Ingrédients et matériel.....	9
Préparation.....	10
Conservation.....	12

## LES SECRETS DU LEVAIN NATUREL

Le pain est bien plus qu'un aliment de base. Il fait partie de notre culture, de notre histoire et de notre héritage familial. Nos bébés font leurs premières dents sur du pain, la première responsabilité d'achat que l'on donne à nos enfants est celle d'acheter du pain, tous les jours nous travaillons pour « gagner notre pain »...

Quoi de plus résilient, de plus traditionnel et de plus satisfaisant que de réaliser soi-même son pain, avec les ingrédients de base de notre civilisation : le blé, l'eau et le sel ?

Sauf que faire un bon pain, ce n'est pas si simple... surtout si l'on veut retrouver le goût authentique du pain au levain naturel. Eh oui, il n'est pas très résilient de devoir dépendre de la grande distribution pour sa levure boulangère ou chimique.

Alors voici comment vous y prendre, simplement et à la maison !





## LE « LEVAIN CHEF »

Commençons donc par le début : la création de notre premier levain, que l'on appelle le « levain chef ».

On trouve dans les livres et sur le net des centaines de façons différentes de faire du levain. Pour la plupart, **ce sont soit des recettes qui vous conduiront à l'échec, soit des recettes jamais testées qui sont la résultante de copiés-collés honteux.**

Je ne vais pas vous mentir, j'ai connu de très nombreux échecs avec ces recettes partagées dans tous les sens.

« Mélanger 20 g de farine avec 20 g d'eau de source, ajouter le double des quantités chaque jour et 4 jours plus tard, vous avez un levain ! » Enfin, en théorie...

Carcelan'a jamais fonctionné chez moi ni chez aucune de mes connaissances, même au bout de 8 jours. A la limite, vous obtenez un levain faible qui meurt après deux utilisations.

Mais les échecs font partie du processus de recherche ! J'ai persévéré, revu, adapté, et aujourd'hui je suis capable de réaliser mon levain naturel et mon pain moi-même.

**Je vais donc vous partager ma recette pour un levain durable et puissant.** Celle qui m'a donné les meilleurs résultats et qui a été validée de nombreuses fois !

Bientôt, ce sera à vous de faire l'expérience et de la valider.

## MA RECETTE DU LEVAIN

Cette recette est toute simple : 4 ingrédients et une semaine d'activation.

### 4 ingrédients

Pour réaliser votre levain, vous aurez besoin de :

- **Farine de blé semi-complète T110** (cela fonctionne aussi avec de la farine bio T80 ou encore avec la classique T45, mais vous aurez moins de chance de réussite)
- **Eau filtrée** ou de source (on évite le chlore du robinet)
- **Vinaigre de cidre**
- **Miel**

## JOUR 1 : mélangez !

Après avoir réuni vos ingrédients, la première étape, c'est le mélange. Dans un bocal, mélangez :

- 20 g de farine de blé semi-complète ;
- 10 g d'eau filtrée ou de source ;
- 10 g de vinaigre de cidre ;
- 1 c. à c. de miel.

## Attention, 3 règles importantes !

1. La température  
Après chaque étape, laissez le levain à **température ambiante, sans lumière directe du soleil** (les bactéries n'aiment pas les UV).
2. La respiration  
**Ne refermez pas le bocal hermétiquement**, votre levain a un besoin vital de respirer.
3. La protection des intrus  
**Recouvrez le bocal avec une mousseline ou une gaze de coton** (celle de votre trousse à pharmacie et un élastique feront l'affaire) pour garder votre levain à l'abri des éventuels insectes.

## LES SECRETS DU LEVAIN NATUREL

Vous avez votre base. Les jours suivants, on se contentera d'ajouter et de mélanger pour faire démarrer et nourrir votre futur levain !



### **JOUR 2**

Ajoutez avant de mélanger :

- 40 g de farine de blé semi-complète ;
- 35 g d'eau filtrée (ou de source).



## JOUR 3

Ajoutez avant de mélanger :

- 80 g de farine de blé semi-complète ;
- 70 g d'eau filtrée (ou de source).

## JOUR 4

Ajoutez avant de mélanger :

- 160 g de farine de blé semi-complète ;
- 140 g d'eau filtrée (ou de source).

À cette étape, on recherche une texture de pâte facile à mélanger sans que cela soit liquide. La quantité d'eau est donc à adapter.

## JOUR 5 : jetez et rajoutez !

**Jetez 200 g de votre levain** (eh oui) ... et ajoutez :

- 100 g de farine de semi-complète ;
- 1 c. à c. de miel ;
- 90 g d'eau filtrée (ou de source)

Vous devez toujours rechercher à avoir la texture souhaitée, à savoir une pâte bien moins épaisse qu'une pâte à pain mais sans être totalement liquide. Pour obtenir cette texture, vous devrez peut-être ajuster la quantité d'eau.

**Le levain devrait doubler de volume** dans les heures qui suivent ! En général, **comptez 12 heures**. Si vous tentez d'en prélever avec une cuillère, il **sera aéré et filandreux**.

Si ce n'est pas encore le cas – cela ne m'est arrivé qu'une seule fois – je vous conseille de répéter le procédé du jour : jetez à nouveau 200 g de levain, ajoutez 110 g de farine semi-complète et 90 ml d'eau filtrée.

Votre levain est prêt, il a bien gonflé et vous pouvez observer des bulles dans la pâte.

### **La fausse bonne idée du congélateur**

Vous pourriez être tenté de mettre la moitié au congélateur en « backup ». Retenez-vous, **le congélateur tuerait votre levain.**

À la place, vous pouvez en offrir la moitié à un proche qui partage l'envie de réaliser lui-même son pain. Le reste vous servira quotidiennement, bien entendu !

## **Nourrissez votre levain**

Le levain est vivant, il respire et il mange. Désormais, vous allez donc devoir **le nourrir régulièrement pour le maintenir en activité.**

Tous les jours, idéalement (tous les 2 à 3 jours maximum, en réalité) :

- Utilisez **100 g de levain** ;
- Remplacez-le par un mélange de **55 g de farine semi-complète et 45 g d'eau filtrée.**



# LE PAIN MAISON AU LEVAIN : VERSION LA PLUS SIMPLE POSSIBLE

Pour un pain que vous souhaitez cuire le soir, préparez la pâte le matin.

Pour un pain que vous souhaitez cuire le matin, préparez la pâte la veille au soir.

## Ingrédients et matériel

### La liste exhaustive des ingrédients :

- 10 g de sel ;
- 500 g de farine blanche T45 ou supérieure ;
- 100 g de levain ;
- 300 g d'eau filtrée (ou de source) ;
- Optionnel : 1 c. à c. de miel, pour aider le pain à monter et apporter de la douceur.

### Le matériel :

- Un grand récipient ;
- Un linge humide ;
- Une cocotte en fonte ;
- Un four.

## Préparation

En 6 à 8 minutes top chrono !

Mélangez vigoureusement le tout dans un grand récipient **jusqu'à obtenir une pâte homogène.**

Couvrez votre récipient d'un linge humide.



## Environ 12 heures plus tard

Votre pâte a monté !

**Préchauffez votre four à 250° C** et placez-y votre **cocotte en fonte** vide.

## Pendant ce temps...

1. **Saupoudrez un peu de farine** sur votre plan de travail et sur la pâte le long des bords du récipient.  
Cela vous aidera à **sortir la pâte et à la détacher en utilisant une maryse ou une spatule souple.**
2. Déposez la pâte sur votre plan de travail fariné.
3. **Pétrissez la pâte en la repliant plusieurs fois vers son centre**, jusqu'à obtenir une boule.

Le four est à température !

4. Sortez la cocotte ;
5. **Farinez légèrement le fond de la cocotte** et déposez-y votre pâton.

## LES SECRETS DU LEVAIN NATUREL

6. **Scarifiez votre pain avec une lame bien aiguisée** (ce sera votre signature !)



7. **Refermez la cocotte**, direction le four ;
8. **Après 20 à 25 mn de cuisson, retirez le couvercle** de la cocotte ;
9. Poursuivez la cuisson pendant **5 mn maximum** ;
10. Sortez votre pain et laissez-le refroidir un peu ;



11. Tranchez et mangez !

### Variez et explorez les possibilités

Bien entendu, pour vos prochains pains, vous êtes libre de tester d'autres farines, de varier et d'ajouter des :

Noix ; fruits secs ; graines ; lardons ; olives ; herbes ; etc.

Vous retrouverez le goût authentique du savoir-faire et vous adapterez votre recette pour en faire la recette signature de votre famille et celle de votre clan pour gravir une marche de plus vers l'autonomie !



## Conservation

Si malgré votre gourmandise, il vous reste du pain, sachez qu'il se conserve facilement jusqu'à 48 heures ! **Enveloppez-le dans un torchon, il gardera ainsi tout son moelleux.**

Pour encore prolonger sa consommation, vous pouvez le griller au petit-déjeuner, le toaster pour créer vos bruschettas maison, en faire du pain perdu... Bref, comme tout pain. Vous éviterez ainsi le gaspillage !

Par Léo Edern pour **Apprendre Préparer Survivre**