

Levain maison



Aujourd'hui je vous propose une recette de base pour réaliser de délicieux pains savoureux avec un goût un peu rustique, du levain. Le levain n'est d'autre que la fermentation de la farine avec l'eau, il doit être nourri durant plusieurs jours pour que la fermentation se développe et cela donnera un goût bien caractéristique aux pains. C'est vraiment très simple à réaliser et ça ne demande pas des ingrédients faramineux. Vous pouvez ajouter du miel à votre levain pour éviter la formation de moisissure, pour ma part je ne l'ai pas fait. Le levain se congèle très bien, c'est d'ailleurs ce que j'ai fait après deux semaines de "nourrissage". Le levain que je vous propose se fait sur trois jours et pour cette recette je vous ai fait un pas à pas avec chaque jour deux photos. Pour ma part, j'ai continué de nourrir mon levain après les trois jours. Au bout de quatre jours je m'en suis servi puis le lendemain j'ai continué de le nourrir et ce pendant une semaine, à la fin de cette semaine je l'ai mis au congélateur.

Ingrédients:

100g de farine de seigle

100g d'eau tiède

Préparation:

J1: Dans un saladier, mélangez 80g de farine avec 80g d'eau tiède et si vous le souhaitez 1c. à café de miel.

Versez l'ensemble dans un bocal en verre stérile, fermez puis laissez reposer à température ambiante.

J2: Le lendemain, ajoutez 10g de farine et 10g d'eau tiède au début de levain et mélangez bien. Fermez le bocal et laissez reposer de nouveau dans les mêmes conditions.

J3: Ajoutez de nouveau 10g de farine et 10g au levain. Fermez le bocal et laissez reposer toujours dans les mêmes conditions.

Votre levain est prêt à être utilisé si vous le souhaitez ou vous pouvez continuer à le nourrir ou encore le mettre au congélateur.