

## Et le Levain

### Gastronomie

Posté par: franck

Publiée le : 9/6/2007 9:17:14

Ok on a vu comment faire du pain, mais maintenant, il serait bien de faire son propre levain, non?

Alors on y va.

Il nous faut :

2 bières 250g de farine T65 voir +1 gros bocal à conserve en verre.

Ouvrir le bocal en verre et y verser la bière. "Oui, mais l'autre bière alors?". Ben prendre un verre et boire la bière

Donc....mettre la farine dans le bocal avec la bière, ce qui nous fait en gros 500g de matière.

Mélanger le tout. Rabattre le couvercle sans le verrouiller de manière à ce que le levain respire tout en étant protégé des courants d'air. Laisser reposer 3 à 4 jours en surveillant la pousse. Il faudra que le levain devienne mousseux, puis ait des bulles au bout des 3 à 4 jours. En soulevant le couvercle, on pourra sentir une odeur de ferment.

Bien .... à cette étape, remettre 2 cuillères à soupes de farine. Mélanger, et refermer. Recommencer chaque jour jusqu'à 3 à 4 jours. Il faut qu'au final, on obtienne une pâte de la texture du pain (en gros) avec des gros trous. Rajouter de l'eau (pas du robinet, car il ne faut pas de chlore!), si la pâte est épaisse. Il faut laisser pousser le levain au moins 6 heures. En gros vous le nourrissez le matin et le soir vous surveillez. S'il effondre, remettre de la farine, et il repoussera.

Donc au bout des 7 à 8 jours en tout. prélever 200g de levain pour 600g de farine.

Mélanger le levain et la farine puis le sel (3 cuillères à café de sel), et hydratez à 60%, soit 480g d'eau, ce qui nous donnera :

\* 200g +

\* 600g +

\* 480g =

1,280Kg de pâton.

**Attention, la pousse est plus lente qu'avec la levure de boulanger!!**

**Il faudra compter 8 heures au moins.**

Là vous pouvez prélever 200g de pâton pour refaire du pain plu tard.

Ce que vous prélevez, mettez le dans le bocal en verre avec le reste de levain (il en reste. suivant la quantité de pain que vous faite) et le mettre dans le grigou. Ressortez le 12h avant pour qu'il repousse et refaites votre pain.

Avec le levain, le pain est plus alvéolé et meilleur goût.

Voilà