

# Création d'un levain

(Gauthier Hausse - [gauthier.hausse@gmail.com](mailto:gauthier.hausse@gmail.com))

Voici 3 méthodes différentes permettant de démarrer un levain, elles se valent toutes les 3. Vous avez donc la liberté de choisir celle qui vous inspire et/ou qui vous correspond le plus. Lorsque vous aurez fait votre choix, focalisez-vous sur celle-ci et évitez de mélanger les différentes méthodes entre-elles. Il existe évidemment d'autres méthodes, les 3 présentées ici sont celles que je trouve les plus pertinentes et efficaces.

Amusez-vous bien !

## 1 Méthode 1 → avec miel (Eric Kayser <https://www.youtube.com/watch?v=rfrSXkb59Co>)

Faire les mélanges dans un récipient en verre qui puisse être fermé à l'aide d'un couvercle (un bocal, un verre, un bocal à conserve style « Le parfait »). Il faut prévoir un récipient assez grand, le levain peut doubler voire tripler de volume.

### 1.1 Jour 1

**20g** farine de **seigle** + **20g** eau à température ambiante (= TA) + **5g** de miel (1/2 càc)

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 1.2 Jour 2

Préparation du jour 1 + **40g** farine seigle + **40 g** eau à TA (+ 5g de miel)

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 1.3 Jour 3

Préparation jour 2 + **80g** farine seigle + **80g** eau à TA

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 1.4 Jour 4

Préparation jour 3 + 100g de **farine blanche de blé ou épeautre (type 65 ou 80)** + 100g d'eau à TA

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

## 1.5 Jour 5

Le levain est prêt. → On appelle ce levain mature, le « levain **chef** »

Il se conserve au frigo +/- 1 semaine. Chaque semaine ou quand vous en avez besoin, il faut le nourrir → on appelle ça **rafraichir** le levain.

Lorsqu'on veut faire un pain, on le rafraichit 8 à 12h avant et on l'utilise quand il a doublé voire triplé de volume et qu'il commence à retomber.

→ ce levain prêt à être utilisé pour panifier est appelé « levain **tout point** ».

**Voir le document « Entretien du levain » pour plus d'informations sur comment rafraichir le levain.**

## 2 Méthode 2 → sans miel (Joshua Weissman <https://www.youtube.com/watch?v=sTAiDki7AQA>)

Faire les mélanges dans récipient en verre qui puisse être fermé à l'aide d'un couvercle (un bocal, un verre, un bocal à conserve style « Le parfait »). Il faut prévoir un récipient assez grand, le levain peut doubler voire tripler de volume.

### 2.1 Jour 1

**100g** farine de **seigle** + **150g** eau à température ambiante voire tiède

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 2.2 Jour 2

**70g** du mélange du jour **1** + **50g** de farine de seigle + **50g** de farine blanche type 65 ou 80 + **115g** d'eau à TA ou tiède.

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 2.3 Jour 3 (idem que jour 2)

**70g** du mélange du jour **2** + **50g** de farine de seigle + **50g** de farine blanche type 65 ou 80 + **115g** d'eau à TA ou tiède.

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 2.4 Jour 4

**70g** du mélange du jour **3** + **50g** de farine de seigle + **50g** de farine blanche type 65 ou 80 + **100g** d'eau à TA ou tiède.

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 2.5 Jour 5 (idem jour 4)

70g du mélange du jour 4 + 50g de farine de seigle + 50g de farine blanche type 65 ou 80 + 100g d'eau à TA ou tiède.

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 2.6 Jour 6

**50g** du mélange du jour 5 + 50g de farine de seigle + 50g de farine blanche type 65 ou 80 + 100g d'eau à TA ou tiède.

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 2.7 Jour 7

**25g** du mélange du jour 6 + 50g de farine de seigle + 50g de farine blanche type 65 ou 80 + **100g** d'eau à TA ou tiède.

Bien mélanger, de façon énergique avec une cuillère ou une baguette chinoise pour bien oxygéner la pâte.

Fermer le récipient et laisser à t° ambiante voire près du chauffage pour 24h → température de +/- 20-22°C

### 2.8 Jours suivants

Le levain est prêt et doit normalement doubler voire tripler de volume. → On appelle ce levain mature, le « levain **chef** »

Il se conserve au frigo +/- 1 semaine. Chaque semaine ou quand vous en avez besoin, il faut le nourrir → on appelle ça rafraichir le levain.

Lorsqu'on veut faire un pain, on le rafraichit 8 à 12h avant et on l'utilise quand il a doublé voire triplé de volume et qu'il commence à retomber.

→ ce levain prêt à être utilisé pour panifier est appelé « levain **tout point** »

**Voir le document « Entretien du levain » pour plus d'informations sur comment rafraichir le levain.**

## 3 Méthode 3 → sans miel et avec une vidéo en français

(Marie-Claire Frédéric <https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/jattends-un-levain/>)

Cette méthode n'est pas détaillée ici étant donné que Marie-Claire Frederic la détaille très bien sur la page de son site Ni-cru Ni-cuit (<https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/jattends-un-levain/>).

Sur cette page vous trouverez la méthode écrite ainsi qu'une vidéo explicative réalisée par ses soins.

Je ne suis pas d'accord avec tous les points qu'elle évoque mais c'est une bonne méthode qui a l'avantage d'être bien expliquée.