

Entretien d'un levain

(Gauthier Hausse - gauthier.hausse@gmail.com)

1 Informations

Le levain que vous venez d'obtenir est levain mature

→ il est appelé « 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** »

2 Rafraichir le levain

Il faut le nourrir 12 h avant de l'utiliser en respectant les proportions suivantes :

25g de levain chef + 100g de farine + 100 g d'eau

- ⇒ A adapter en fonction de la quantité de levain nécessaire mais toujours en gardant ces proportions → c'est-à-dire **25% de levain par rapport au poids de farine et 100% d'eau par rapport au poids de farine**
- ⇒ Par exemple, pour avoir 100g de levain : 11g levain chef + 45g farine + 45g eau

Pour assurer la continuité du levain il faut toujours penser à en faire un peu plus. Après avoir utilisé du levain pour panifier, rafraichissez en utilisant ce petit surplus, laissez 2h à température ambiante puis placez ce futur levain chef au frigo. Si vous comptez panifier souvent, pas besoin de le mettre au frigo mais il faudra le rafraichir toutes les 24h maximum.

- ⇒ Si vous avez besoin de **100g** de levain tout point pour une recette, procédez de la manière suivante :
 - 12g levain chef + 50g farine + 50g eau = 112 g levain tout point (après 12h)
 - Il y a donc 12g de levain en trop
 - Faites un rafraichit
 - Laissez fermenter 2h à +/- 20 °c
 - Placez au frigo