

LE LEVAIN LIQUIDE AU NATUREL

La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/levain-liquide-naturel/>

Un levain liquide de qualité professionnelle, pour des pains au levain très aérés et savoureux

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Base, Base Salée, Levain, Levain Liquide,

Ingrédients

Pour 490 g de Levain

*Jus de macération

180 grammes de Pommes

30 grammes de Miel

320 grammes d'Eau 32 Centilitres/320 Millilitres

*Mère

160 grammes de Farine Farine de Type 80 (voir l'article ICI pour les types de farine)

*Premier Chef

160 grammes de Farine Farine de Type 80 (voir l'article ICI pour les types de farine)

120 grammes d'Eau 12 Centilitres/120 Millilitres

*Levain et Rafrachis

160 grammes de Farine

120 grammes d'Eau 12 Centilitres/120 Millilitres

Pour 300 g de Levain

*Jus de macération

110,2 grammes de Pommes

18,3 grammes de Miel

195,9 grammes d'Eau 19,59 Centilitres/195,9 Millilitres

*Mère

97,9 grammes de Farine Farine de Type 80 (voir l'article ICI pour les types de farine)

*Premier Chef

97,9 grammes de Farine Farine de Type 80 (voir l'article ICI pour les types de farine)

73,4 grammes d'Eau 7,34 Centilitres/73,4 Millilitres

*Levain et Rafrachis

97,9 grammes de Farine

LE LEVAIN LIQUIDE AU NATUREL

73,4 grammes d'Eau 7,34 Centilitres/73,4 Millilitres

Pour 600 g de Levain

*Jus de macération

220,4 grammes de Pommes

36,7 grammes de Miel

391,8 grammes d'Eau 39,18 Centilitres/391,8 Millilitres

*Mère

195,9 grammes de Farine Farine de Type 80 (voir l'article ICI pour les types de farine)

*Premier Chef

195,9 grammes de Farine Farine de Type 80 (voir l'article ICI pour les types de farine)

146,9 grammes d'Eau 14,69 Centilitres/146,9 Millilitres

*Levain et Rafrachis

195,9 grammes de Farine

146,9 grammes d'Eau 14,69 Centilitres/146,9 Millilitres

Instructions

Étape 1: La préparation du bol

Puisqu'il s'agit ici de préparer un levain naturel, avec des bactéries qui vont nous aider à obtenir une fermentation, il faut les manipuler délicatement, et éviter qu'elles n'entrent en contact avec des produits chimiques

Il faut donc laver à eau très chaude le récipient, sans savon, puis le sécher aussitôt avec un torchon sec : ainsi, on évite aux résidus chimiques de sécher dans le bol

Pour le bol, je vous conseille du verre. Cela permet de voir par transparence les bulles et de contrôler visuellement ainsi l'état de votre levain

Étape 2: Le jus de fermentation

1. Le jus de fermentation permet d'activer le premier mélange "la mère". On va l'obtenir en laissant macérer des pommes pour un levain naturel
2. Découper les Pommes (180 g) en quartiers, et retirer le cœur (enlever les pépins)
3. La peau est nécessaire pour la fermentation : ne pas éplucher !
4. Placer les Pommes (180 g) dans le bol (qu'on a lavé et séché)
5. Verser l'Eau (320 g ou 32 Centilitres/320 Millilitres) (idéalement à 20 C)
6. Prendre une eau filtrée (et non du robinet qui contient des composants chimiques qui tuent les bactéries)
7. Verser le Miel (30 g), mélanger
8. Couvrir le récipient avec un film alimentaire étirable
9. Faire un petit trou avec la pointe d'un couteau afin de laisser passer un tout petit peu d'air (les bactéries en ont besoin !)

LE LEVAIN LIQUIDE AU NATUREL

10. Placer ce récipient dans un endroit tempéré à 25 C. Comme vous voyez sur la photo, je place ce récipient en haut d'un placard (la chaleur y est plus élevée)
11. Attendre 2 jours en été, et 3 à 4 jours en hiver
12. Au delà de quelques jours, le risque est d'obtenir de la moisissure, ce qu'il faut éviter

Étape 3: La mère

13. Après ce délai, vous verrez des bulles (comme sur la photo) et une petite odeur de bière : le jus de macération est activé
14. On commence par faire ce que les boulangers appellent une "Mère"
15. Filtrer le jus de macération au travers d'un tamis ou d'une passoire
16. Ne garder que 265 g et placer dans un bol lavé et bien séché
17. Y ajouter de la Farine : privilégier une farine biologique, Farine de Type 80 (voir l'article ICI pour les types de farine)
18. Mélanger
19. Couvrir le récipient avec un film alimentaire étirable
20. Faire un petit trou avec la pointe d'un couteau afin de laisser passer un tout petit peu d'air (les bactéries en ont besoin !)
21. Laisser reposer pendant 24 heures à 25 C, en haut d'un placard
22. La "mère" obtenue doit avoir doublé de volume

Étape 4: Le "Premier Chef"

23. On doit rafraichir afin de "donner à manger" aux bactéries
24. Ne garder que 210 g de la pâte "mère" du bol et jeter le reste
25. Y ajouter de la Farine : Prendre une Farine de Type 80 (voir l'article ICI pour les types de farine) privilégier une farine biologique.
26. Y ajouter de l'Eau à 20 C. Prendre de l'eau la plus pure possible : éviter l'eau du robinet qui contient trop de produits chimiques impurs. J'utilise de l'eau en bouteille, d'eau de source. Éviter également de l'"eau filtrée" qui ne contient plus les minéraux nécessaires
27. Mélanger, à l'aide d'une spatule
28. Bien racler les bords du bol (ces dépôts peuvent moisir)
29. Couvrir le récipient avec un film alimentaire étirable
30. Faire un petit trou avec la pointe d'un couteau afin de laisser passer un tout petit peu d'air (les bactéries en ont besoin !)
31. Laisser reposer à 25 C, 3 jours

Étape 5: Le "Levain" et Rafrachis

32. Ne garder que 210 g de la pâte "premier chef" du bol et jeter le reste
33. Y ajouter de la Farine : A ce stade, je prends une farine blanche
34. Y ajouter de l'Eau à 20 C. Prendre de l'eau la plus pure possible
35. Mélanger
36. Ça y est ! Vous avez votre levain liquide

Rafrachis

LE LEVAIN LIQUIDE AU NATUREL

37. A partir de maintenant, ce levain peut être utilisé pour vos pains à base de levain liquide

38. Vous pouvez garder ce levain et le "rafraichir" pour plusieurs semaines (comme font les boulangers), afin de l'utiliser pour vos pains futurs

39. Il suffit de laisser reposer, et de rafraichir tous les 2 ou 3 jours, en suivant les instructions de l'étape "5"