

LE LEVAIN PÂTEUX AU NATUREL DE M.O.F FRÉDÉRIC LALOS

La Recette

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

Un levain pâteux d'un MOF Boulanger, comme utilisé en milieu professionnel

Chef : Frédéric Lalos

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Base, Base Salée, Levain, Levain Pâteux,

Ingrédients

Pour 600 g de Levain

*Jus de macération

100 grammes de Raisins Secs

100 grammes de Raisins Secs Raisins ou Pommes

300 grammes d'Eau

300 grammes d'Eau 30 Centilitres/300 Millilitres

0,25 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

0,25 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 0,625 gramme de Levure de Boulanger Fraiche humide. (Seulement en hiver)

*Mère

150 grammes de Farine

150 grammes de Farine Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

*Premier Chef

150 grammes de Farine

150 grammes de Farine Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

100 grammes d'Eau

100 grammes d'Eau 10 Centilitres/100 Millilitres

0,25 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

0,25 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 0,625 gramme de Levure de Boulanger Fraiche humide. Seulement en hiver

*Levain

120 grammes de Farine

120 grammes de Farine Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

80 grammes de Farine de Meule

LE LEVAIN PÂTEUX AU NATUREL DE M.O.F FRÉDÉRIC LALOS

80 grammes de Farine de Meule Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

200 grammes d'Eau

200 grammes d'Eau 20 Centilitres/200 Millilitres

0,25 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

0,25 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 0,625 gramme de Levure de Boulanger Fraiche humide. Seulement en hiver

Pour 300 g de Levain

*Jus de macération

50 grammes de Raisins Secs

50 grammes de Raisins Secs Raisins ou Pommes

150 grammes d'Eau

150 grammes d'Eau 15 Centilitres/150 Millilitres

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 0,25 gramme de Levure de Boulanger Fraiche humide. (Seulement en hiver)

*Mère

75 grammes de Farine

75 grammes de Farine Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

*Premier Chef

75 grammes de Farine

75 grammes de Farine Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

50 grammes d'Eau

50 grammes d'Eau 5 Centilitres/50 Millilitres

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 0,25 gramme de Levure de Boulanger Fraiche humide. Seulement en hiver

*Levain

60 grammes de Farine

60 grammes de Farine Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

40 grammes de Farine de Meule

40 grammes de Farine de Meule Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

100 grammes d'Eau

100 grammes d'Eau 10 Centilitres/100 Millilitres

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 0,25 gramme de Levure de Boulanger Fraiche humide. Seulement en hiver

Pour 400 g de Levain

*Jus de macération

66,6 grammes de Raisins Secs

LE LEVAIN PÂTEUX AU NATUREL DE M.O.F FRÉDÉRIC LALOS

66,6 grammes de Raisins Secs Raisins ou Pommes

200 grammes d'Eau

200 grammes d'Eau 20 Centilitres/200 Millilitres

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 0,25 gramme de Levure de Boulanger Fraiche humide. (Seulement en hiver)

*Mère

100 grammes de Farine

100 grammes de Farine Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

*Premier Chef

100 grammes de Farine

100 grammes de Farine Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

66,6 grammes d'Eau

66,6 grammes d'Eau 6,66 Centilitres/66,6 Millilitres

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 0,25 gramme de Levure de Boulanger Fraiche humide. Seulement en hiver

*Levain

80 grammes de Farine

80 grammes de Farine Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

53,3 grammes de Farine de Meule

53,3 grammes de Farine de Meule Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)

133,3 grammes d'Eau

133,3 grammes d'Eau 13,33 Centilitres/133,3 Millilitres

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

0,1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 0,25 gramme de Levure de Boulanger Fraiche humide. Seulement en hiver

Instructions

Étape 1: La préparation du bol

Puisqu'il s'agit ici de préparer un levain naturel, avec de petites bêtes appelées bactéries qui vont nous aider à obtenir une fermentation, il faut savoir les traiter avec respect, et d'abord 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

LE LEVAIN PÂTEUX AU NATUREL DE M.O.F FRÉDÉRIC LALOS

Étape 2: Le jus de fermentation

Le jus de fermentation permet d'activer le premier mélange "la mère"

Il y a 2 solutions : un jus fait à partir de raisins secs non lavés ou de pommes non épluchées

1. On commence par immerger des Raisins Secs (100 g) avec de l'Eau (300 g ou 30 Centilitres/300 Millilitres) : L'eau doit être de 20 C
2. Frédéric Lalos dit de ne pas laver les raisins au préalable ! On veut garder tous les composants qui sont utiles...
3. Prendre une eau filtrée (et non du robinet qui contient des composants chimiques qui tuent les bactéries)
4. En hiver, ajouter une toute petite pointe de couteau de Levure de Boulanger Déshydratée (0,25 g ou sinon 0,625 g de Levure de Boulanger Fraiche humide)
5. Couvrir le récipient avec un film alimentaire étirable
6. 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 !)
7. Placer ce récipient dans un endroit tempéré à 25 C
8. En hiver, placer ce récipient en haut d'un placard
9. En été, la chaleur ambiante suffit
10. Attendre quelques jours (en général, j'attends 3 jours), vous verrez des bulles (comme sur la photo) : le jus de macération est activé
11. Au delà de quelques jours, le risque est d'obtenir de la moisissure, ce qu'il faut éviter
12. La 2ème solution, c'est d'utiliser des pommes
13. On commence par retirer le coeur de 2 ou 3 pommes et de les découper en quartiers
14. Frédéric Lalos dit de ne pas éplucher les pommes ! La peau est nécessaire pour la fermentation
15. On immerge les pommes avec de l'eau : L'eau doit être de 20 C
16. En hiver, ajouter une toute petite pointe de couteau de Levure de Boulanger Déshydratée (0,25 g ou sinon 0,625 g de Levure de Boulanger Fraiche humide)
17. Couvrir le récipient avec un film alimentaire étirable
18. 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 !)
19. Placer ce récipient dans un endroit tempéré à 25 C
20. En hiver, placer ce récipient en haut d'un placard
21. En été, la chaleur ambiante suffit
22. Attendre quelques jours (en général, j'attends 5 jours avec les pommes), vous verrez des bulles (comme sur la photo) : le jus de macération est activé
23. Au delà de quelques jours, le risque est d'obtenir de la moisissure, ce qu'il faut éviter

Étape 3: La mère

24. On commence par faire ce que les boulangers appellent une "Mère"
25. Filtrer le jus de macération au travers d'un tamis ou d'une passoire

LE LEVAIN PÂTEUX AU NATUREL DE M.O.F FRÉDÉRIC LALOS

26. Ne garder que 100 g et placer dans un bol lavé et bien séché
27. Y ajouter de la Farine (150 g) : Soit une farine blanche, la plus pure possible : les farines industrielles ont des composants ajoutés qui risquent de tuer le levain : privilégier une farine biologique. Lalos conseille de prendre une Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)
28. Mélanger
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 "pousser" pendant 6 heures à 25 C
32. La "mère" obtenue doit avoir doublé de volume

Étape 4: Le rafraichi de la mère

33. On doit rafraichir afin de "donner à manger" à nos bactéries, (car les bactéries, ce sont ici nos amies...)
34. Ne garder que 250 g de la pâte "mère" du bol et jeter le reste
35. Y ajouter de la Farine (150 g) : Soit une farine blanche, privilégier une farine biologique. Lalos conseille de prendre une Farine de Type 65 (voir l'article ICI pour les types de farine)
36. Y ajouter de l'Eau (100 g ou 10 Centilitres/100 Millilitres) 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. Eviter également de l'"eau filtrée" qui ne contient plus les minéraux nécessaires.
37. En hiver, ajouter une toute petite pointe de couteau de Levure de Boulanger Déshydratée (0,25 g ou sinon 0,625 g de Levure de Boulanger Fraiche humide)
38. Mélanger à la main
39. Couvrir le récipient avec un film alimentaire étirable
40. 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 !)
41. Laisser "pousser" à 25 C, un jour

Étape 5: Le "Premier Chef"

42. Après un jour, Lalos dit de rafraichir une 2ème fois, en suivant exactement la même méthode que l'étape 4, avec les mêmes quantités
43. Après avoir mélangé, on attend encore un jour : Vous obtiendrez alors ce que les boulangers appellent le "Premier Chef"

Test du "Premier Chef"

Le résultat du "premier chef" est excellent : pour tester le premier chef, il suffit de regarder les bulles contre les parois du récipient : vous devez voir de belles bulles

Autre test, je ne peux m'empêcher de renifler : cela permet de contrôler l'état du levain : Vous devez sentir une odeur de fermentation qui rappelle la bière

LE LEVAIN PÂTEUX AU NATUREL DE M.O.F FRÉDÉRIC LALOS

Étape 6: Le "Levain"

44. Ne garder que 200 g de la pâte "premier chef" du bol et jeter le reste
45. Y ajouter de la Farine (120 g) : Soit une farine blanche, privilégier une farine biologique.
46. Lalos dit d'ajouter de la Farine de Meule (80 g)
47. Y ajouter de l'Eau (200 g ou 20 Centilitres/200 Millilitres) 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. Eviter également de l'"eau filtrée" qui ne contient plus les minéraux nécessaires.
48. En hiver, ajouter une toute petite pointe de couteau de Levure de Boulanger Déshydratée (0,25 g ou sinon 0,625 g de Levure de Boulanger Fraiche humide)
49. Pétrir avec les mains, ou dans le robot (genre Kitchen Aid) en utilisant le crochet
50. Couvrir le récipient avec un film alimentaire étirable
51. 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 !)
52. Laisser "pousser" à 25 C, 10 minutes
53. Placer au frais une nuit