

LE LEVAIN PÂTEUX RAPIDE (PÂTE FERMENTÉE SANS SEL)

La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/levain-rapide/>

Le Levain Pâteux Rapide (?pâte fermentée sans sel?)

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

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

Ingrédients

Pour 350 g de Levain

8 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 16 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

150 grammes d'Eau 15 Centilitres/150 Millilitres

200 grammes de Farine

Pour 200 g de Levain

4,5 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 9 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

85,7 grammes d'Eau 8,57 Centilitres/85,7 Millilitres

114,2 grammes de Farine

Pour 300 g de Levain

6,8 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 13,6 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

128,5 grammes d'Eau 12,85 Centilitres/128,5 Millilitres

171,4 grammes de Farine

Pour 400 g de Levain

9,1 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 18,2 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

171,4 grammes d'Eau 17,14 Centilitres/171,4 Millilitres

228,5 grammes de Farine

Pour 500 g de Levain

11,4 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 22,8 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

LE LEVAIN PÂTEUX RAPIDE (PÂTE FERMENTÉE SANS SEL)

214,2 grammes d'Eau 21,42 Centilitres/214,2 Millilitres

285,7 grammes de Farine

Instructions

1. J'utilise de la levure sèche (déshydratée), mais si vous utilisez de la levure fraîche "de boulanger", il faut la diluer dans un peu d'eau tiède
2. Placer tous les ingrédients dans un bol : la Levure de Boulanger Déshydratée (8 g ou sinon 16 g de Levure de Boulanger Fraîche humide), l'Eau (150 g ou 15 Centilitres/150 Millilitres), la Farine (200 g)
3. Mélanger avec une spatule
4. Continuer à pétrir avec la main 5 minutes
5. Couvrir le bol d'un film alimentaire étirable
6. Laisser pousser 30 minutes (plutôt 1 heure en hiver)
7. Placer au frais une nuit