

Ingrédients:

Pour la préparation :

- 100 ml d'eau
- 120 g de farine de seigle complète

Pour nourrir le levain :

- 50 ml d'eau
- 50 g de farine de seigle complète

Accessories:

- 1 cuillère en bois ou en plastique
- 1 verre
- Drap pour couvrir
- Verre à pied métallique
- Verre de confiture



Préparation du levain (naissance du levain) :

Dans un verre à large ouverture, mélanger 120 g de farine de seigle complète et 100 ml d'eau tiède jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ne pas utiliser de cuillère en métal, celui-ci a un effet antimicrobien !

Couvrir le bocal d'un linge et laisser reposer à température ambiante. La préparation devrait former des bulles dans les 48 heures. Si ce n'est pas le cas, il fait probablement trop froid. On peut alors placer le bocal dans un récipient rempli d'eau chaude (pas brûlante !). Remuer la pâte 1 à 2 fois par jour afin d'éviter la formation d'une croûte à la surface qui empêcherait l'échange d'air avec l'atmosphère ambiant.

Nourrir son levain :

Après 3-4 jours, lorsque la préparation a formé des bulles et qu'elle est devenue nettement plus volumineuse (en raison de la présence de bulles), on peut commencer à la nourrir. Pour cela, ajouter 50 g de farine et 50 ml d'eau et remuer à nouveau soigneusement.

Verser la pâte dans un bocal à couvercle métallique et fermer. Laisser le bocal reposer toute la nuit et soit nourrir à nouveau la pâte le lendemain ou alors se servir d'une partie pour préparer un pain. Entre-temps, penser à remuer de temps en temps.

Attention :

La préparation doit dégager une odeur fruitée et levurée, légèrement acide, et ne pas présenter de moisissures à la surface. Si des moisissures apparaissent en surface, il faut jeter la préparation et recommencer. De même, si la préparation dégage une odeur désagréable de pourriture (type œuf pourri, solvant chimique), il faut recommencer.



Préparation d'un pain au levain :

En fonction de la recette choisie, prélever une certaine quantité de levain fraîchement nourrit (en général 50 à 100g) et mélanger à de la farine et de l'eau pour obtenir une pâte levée au levain. Laisser reposer quelques heures.

Entretien :

Avec le levain restant, on peut soit le laisser à température ambiante et le nourrir tous les 3 jours, soit le mettre dans un pot de confiture et le laisser bien fermé au réfrigérateur (il peut y rester jusqu'à 3 semaines sans l'utiliser). A chaque fois que l'on prélève du levain pour faire un pain au levain, nourris le levain qui reste jusqu'à ce qu'il y en ait de nouveau assez (même volume qu'au départ).

Un levain dont on s'occupe bien peut être comme une sorte « d'animal de compagnie » ! On peut aussi en donner une partie à des amis qui pourront ainsi démarrer une nouvelle culture de levain. Et si vous partez en vacances et que vous avez peur de perdre votre levain, il existe des solutions de garde (<http://www.slate.fr/story/116115/stockholm-garder-levain-vacances>)!!

