



# LE LEVAİN

Une fois les microbes bien installés et si je suis bien nourri, je suis une colonie unique et ÉTERNELLE!

AMI POUR LA VIE!

C'est de la farine, de l'eau & de l'air

Transformées en hôtel pour des BACTÉRIES LACTIQUES & des LEVURES.

ACIDIÉ (MIAM)  
CASSENT LES GROSSES MOLECULES (+ DIGESTE)  
ALCOOLISENT (ÇA SE SENT À L'ODEUR)  
LEVER

# Le levain

@PLANTPLANTZINE PLANT

# CRACKERS DE LEVAİN

ÉTALER UNE FINE COUCHE DE LEVAİN (ACTIF OU NON) SUR DU PAPIER CUISSON

SALER, ASSAISONNER!

AV FOUR, 200° JUSQU'À CE QUE CE SOIT CRAQUANT!

≈ 20 MINUTES

SE CONSERVE MILLE ANS AU SEC.

Beaucoup de gens ont un levain, et c'est fait pour être partagé! Adopter un levain, c'est aussi l'occasion de poser des questions à la personne qui s'en occupe.

ADOPT, DON'T SHOP!

L'autre option, c'est de faire naître son propre BÉBÉ LEVAİN.

- POUR FAIRE UN BÉBÉ, IL FAUT:**
- DE LA FARINE BIO! LE MIEUX, C'EST DE MÉLANGER FARINE DE BLÉ (BLANCHE) & DE SEIGLE AU DÉBUT.
  - DE L'EAU NON CHLORÉE
  - UNE TEMPÉRATURE AMBIANTE CHAUDE (20°+)
  - UN BOCAL DE 500 G ET SON COUVERCLE (PAS BIEN FERMÉ).
  - POUR REMUER, JE CONSEILLE LE COUTEAU À BOUT ROND!
  - ≈ 1 SEMAINE PENDANT LAQUELLE ON RESTE DANS LE COIN.

**JOUR 1** MÉLANGER:

- 50 G D'EAU
- 25 G DE FARINE DE BLÉ
- 25 G DE FARINE DE SEIGLE

BIEN REMUER

LES LEVURES ADORENT L'AIR

**JOUR 2** RÉPÉTER J1.

**JOUR 3** (C'EST UN « RAFRÂCHIR ») RETIRER 100 G DU BOCAL PUIS RÉPÉTER J1.

**JOURS 4 ET +** RÉPÉTER J3. AU BOUT D'UN MOMENT, DES BULLES APPARAÎSENT, ÇA GONFLE... IL EST NÉ!

LEVAİN « ÉCARTÉ »

Une fois bien actif, on en conserve une petite quantité au frigo. Si on ne l'utilise pas pendant 2 semaines, penser à le rafraîchir!

On utilise généralement le levain quand il est à son « Pic ». Bien gonflé, bien actif. C'est ≈ 6 ou 12h après un rafraîchi selon le levain et la température.

Avec du TEMPS, il va faire LEVER une pâte et la rendre digeste. C'est le travail des microbes!

POUR LEVER LE LEVAİN: LA CHALEUR & LE GRAS

On peut aussi utiliser du levain inactif (celui qu'on a écarté lors d'un rafraîchi par exemple). C'est un ingrédient acide & digeste, à intégrer dans des recettes. Il ne fera pas lever la pâte.

ACTIF, IL PEUT AUSSI SERVIR D'ACTIVATEUR POUR DES BOISSONS, DES PORRIDGES ...

ÉLASTIQUE QUI PERMET DE JUGER COMMENT ÇA GONFLE!

FAIRE DU PAIN AU LEVAİN, C'EST UNE AVENTURE DIFFICILE À RÉSUMER EN UNE OU DEUX PAGES, ET ÇA DEMANDE UN POIL DE RIGUEUR POUR ÊTRE FUN. ON PEUT AUSSI UTILISER LE LEVAİN AUTREMENT!

## REPLACER LA LEVURE PAR DU LEVAİN (ACTIF)

UN PEU DE MATHS ...

- LE LEVAİN DOIT REPRÉSENTER ≈ 15% DU POIDS DES INGRÉDIENTS.
- ON RETIRE DE LA RECETTE CE QU'ON AJOUTE EN LEVAİN.
- ON LAISSE REPOSER ≈ 6 HEURES.

PARFAIT POUR LES PÂTES À PIZZA, CRÊPES, FOCACCIAS, PANCAKES...

50 G DE LEVAİN = 25 G DE LIQUIDE + 25 G DE FARINE