



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 LEVAIN.

- 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 COUPEAU À BOUT ROND!
  - ~ 1 SEMAINE PENDANT LAQUELLE ON RESTE DANS LE COIN.



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 LEVAIN:  
♥ LA CHALEUR  
✗ TROP DE SEL & 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 LEVAIN, 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 LEVAIN AUTREMENT!

**REPLACER LA LEVURE PAR DU LEVAIN (ACTIF)**

UN PEU DE MATHS ...

- LE LEVAIN DOIT REPRÉSENTER ≈ 15% DU POIDS DES INGRÉDIENTS.
- ON RETIRE DE LA RECETTE CE QU'ON AJOUTE EN LEVAIN.  
PAR EXEMPLE:  
50 G DE LEVAIN = 25 G DE LIQUIDE + 25 G DE FARINE
- ON LAISSE REPOSER ≈ 6 HEURES.

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