

Le levain et le pain au levain

Le pain au levain et vous : une vraie histoire d'amour... quand vous confectioonnez votre propre pain au levain, vous ne voyez plus les autres pains du même oeil, et vous ne pouvez plus vous en passer ☺.

Le levain

Avant toute chose, vous devez prendre conscience que le levain est **un être vivant**. Il va falloir vous en occuper : le nourrir, lui assurer une bonne santé et une bonne hygiène, en lui nettoyant son "lit" et l'utiliser au moins une fois par semaine. Si vous prenez soin de lui, il vous le rendra bien en vous offrant de beaux et bons pains, mais aussi des gaufres, des crêpes, des brioches, Le mien s'appelle "Hubert", il est né le 4 avril 2003 et il me fait de magnifiques pains, tous les 2 jours.

1. Fabrication

Pour bien commencer

- Utilisez un saladier en verre ou en céramique préalablement ébouillanté, car la chaleur va aider à faire démarrer le levain.
- Utilisez de la farine de seigle ou de blé complète.
- Les ajouts de farine complète et d'eau sont à faire le matin et le soir.

Jour 1 : le matin

Dans le bol ébouillanté, mélangez 15 cl d'eau avec 1 cuil à café de miel et 80 gr de farine complète. Mélangez jusqu'à éliminer tous les grumeaux et couvrez d'une assiette retournée, en veillant à ce que l'air puisse passer afin que le levain respire. Puis gardez le bol dans un endroit chaud et humide, un rebord de fenêtre au soleil est parfait (la chaleur est importante dans le processus de fermentation).

Jour 1 : le soir

Mélangez 10 cl d'eau tiède avec 50 gr de farine complète dans le levain du matin, remuez bien et transvasez dans un nouveau bol ébouillanté, couvrez de nouveau pour laisser fermenter, tout en vous assurant qu'il existe un espace pour laisser respirer le levain.

Les jours suivants matin et soir

Refaites le même processus, avec les mêmes quantités d'eau et de farine complète que la veille au soir. Cela jusqu'à ce que vous voyez apparaître de petites bulles sur les bords du bol. Votre levain devrait être prêt en 3 à 5 jours, mais cela peut durer plus longtemps tout dépend de la température ambiante. Attention, l'odeur doit toujours être aigrelette mais surtout elle doit rester agréable, et le bol parfaitement propre pour éviter la prolifération de mauvaises bactéries.

Lui donner de la force (dernière étape)

Pour cela, il faut le nourrir et lui donner sa consistance définitive.

Dans un premier temps, mélangez dans un bol 5 cl d'eau et 50 gr de farine complète, c'est la consistance qu'il doit avoir. Prenez votre levain, et en ajoutant de l'eau tiède et de la farine complète, faites lui prendre la même consistance. Pour terminer, ajoutez le contenu du premier bol.

Mettez-le dans un grand bocal de 1 litre et demi (type bocal "le parfait" avec couvercle). Enlevez le caoutchouc, car il ne faut pas fermer le bocal hermétiquement, le levain doit toujours respirer (une petite astuce : laissez le ressort du couvercle levé entre le bocal et le couvercle pour faire un espace).

Pendant 2 à 3 jours, ajoutez lui 5 cl d'eau et 50 gr de farine complète.

Préparation pour la fabrication d'un pain

Pour faire un pain de 500 gr de farine, vous avez besoin de 150 gr de levain, par conséquent, la veille au soir, donnez lui à manger 75 gr de farine complète et 75 gr d'eau (si vous faites un kilo de farine, doublez ces proportions), mélangez bien, et laissez le tranquille jusqu'au lendemain matin, moment où vous allez faire votre pain.

2. Précautions à prendre pour ne pas le perdre

Même si on prend toutes les précautions nécessaires (nettoyage attentif du bocal et des instruments, nourrissage réguliers et suffisants,...) il peut arriver que notre levain meure, souvent par contamination de mauvaises bactéries. Pour éviter d'être pris au dépourvu, si cela lui arrivait, je vous conseille de faire des "copies de secours".

Comment s'en aperçoit-on ?

Il cesse de mousser et prend une odeur vraiment insupportable. Il faut toujours que l'odeur soit agréable, un peu aigrelette mais douce.

Si l'odeur reste toujours agréable et aigrelette, mais devient plus forte, c'est seulement qu'il a faim (il réclame à manger en quelque sorte) : donnez-lui sa ration de farine complète et d'eau (toujours la même quantité de chaque).

Précautions de base

Nettoyez bien son bocal et les autres instruments avec lequel vous faites vos mélanges (saladier, cuillères,...). Vous pouvez passer le bocal au lave-vaisselle. Il n'est pas nécessaire de les stériliser, veillez simplement à ce qu'ils soit bien propres.

Les copies de secours

Pour parer à toute éventualité, je vous conseille de faire au moins deux copies de secours. Deux techniques s'offrent à vous : la congélation et la déshydratation.

Congélation : Mettez 100 gr de levain "bien actif" dans une petite boîte hermétique et placez là au congélateur. Vous la ressortirez en cas de malheur. Il faudra, patiemment, faire décongeler votre levain et lui donner peu à peu à manger pendant plusieurs jours (25 gr de farine complète et 25 gr d'eau tiède, tous les jours, jusqu'à ce qu'il mousse bien). L'activation après congélation est plus longue que celle après déshydratation, car beaucoup de cellules meurent à basse température, mais si votre levain était assez "fort" avant la congélation, il revivra.



Déshydratation : Etalez, sur une feuille de papier sulfurisé, une mince couche de levain et faites le sécher jusqu'à ce que le mélange blanchisse et qu'il n'y ait plus d'endroit sombre (signe d'humidité). Le levain doit se décoller automatiquement, de la feuille en séchant. Emiettez bien le levain et conservez le dans une boîte hermétique bien propre et bien sèche à l'intérieure. Conservez-la dans un placard à l'abri de la lumière. Cette technique peut, également, vous servir, si vous souhaitez faire partager votre levain. Le moment venu, vous l'incorporez dans une pâte faite de 25 gr de farine complète et de 25 gr d'eau. Toutes les 24 h, ajoutez lui, de nouveau, la même quantité de farine complète et d'eau jusqu'à ce qu'il mousse bien. L'activation se fait, généralement, au bout de 24 à 36 h, mais peut être beaucoup plus longue, suivant la température de votre pièce et de la "force" de votre levain avant déshydratation.



3. Votre levain et vos vacances

Vous pouvez toujours l'emmener avec vous ou bien le confier à une voisine ☺, ou alors :

Si votre absence n'excède pas 15 jours

Vous pouvez le mettre au réfrigérateur. Il va s'engourdir, et dormir. A votre retour, sortez-le à température ambiante et attendez qu'il se réchauffe pendant quelques heures. Puis donnez lui 25 gr de farine complète et 25 gr d'eau tous les jours, jusqu'à ce qu'il retrouve la grande forme.

Si votre absence dure plus de 15 jours

Utilisez la congélation et/ou la déshydratation. A votre retour, donnez lui 25 gr de farine complète et de 25 gr d'eau tous les 24 h jusqu'à ce qu'il mousse bien (la réactivation se fait au bout de 24 à 36 h. Notez qu'il se réactivera plus vite après une déshydratation.

"D'après les précieuses indications de Tartopoir du forum cuisine d'aufeminin.com"

Le pain au levain

150 gr de levain
275 gr d'eau
500 gr de farine blanche T55
13 gr de sel (2 cuil à café rases)

1. Mélange et pétrissage :

Mélangez le sel et la farine et faites un creux au centre. Diluez le levain avec l'eau, en mélangeant jusqu'à ce qu'il soit liquide. Versez cette préparation à la farine et mélangez bien. Puis pétrissez la pâte, jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène, élastique et qu'elle ne colle plus aux mains (rajoutez un peu de farine au besoin). Vous pouvez, également, effectuer le pétrissage au robot. Couvrez la pâte avec un torchon et laissez lever pendant 5 h à température ambiante. Le mélange ne monte pas beaucoup en volume, mais la pâte reste très élastique (quand on appuie dessus, elle revient) si elle durcit un peu en surface, vaporisez-la de temps en temps avec de l'eau (très légèrement et avec un brumisateuseur).

2. Rabattage :

Après ces 5 h de levée, renversez la pâte sur le plan de travail fariné et aplatissez-la bien avec la paume de la main (afin de chasser toutes les bulles de gaz). Pliez la pâte en deux en ramenant vers vous, tournez la pâte d'1/4 de tour et recommencez (aplatissez, pliez et tournez). Effectuez cette série de gestes huit fois au total (vous faites faire ainsi 2 tours complets à votre pain). Déposez délicatement votre pain dans un moule (cake, charlotte, ...). Recouvrez d'un torchon et faites lever, de nouveau, à l'abri des courants d'air et au chaud, pendant 5 h.

3. Cuisson :

Un peu avant la fin de ces 5 h, sortez la grille du four, faites-le préchauffer à 250°C et posez le moule sur la grille. Une fois le four chaud, incisez le dessus du pain, très rapidement, avec une lame rasoir, un cutter ou un couteau bien aiguisé et enfournez. Refermez vite la porte du four. Baissez aussitôt la température à 220°C. Puis rapidement, ouvrez la porte du four et vaporisez d'eau, la sole avec un brumisateuseur ou jetez une petite tasse d'eau directement sur la sole du four (ça fait un grand pschhhhh !) et refermez aussitôt la porte (c'est ce que les boulangers appellent "*le coup de buée*", cela permet d'avoir une belle croûte). Faites cuire pendant 30 min environ. Sortez le pain et laissez le refroidir sur une grille. Démoulez-le et vérifiez sa cuisson en tapant dessous, il doit sonner « creux ».

4. Conservation :

Conservez votre pain enroulé dans un torchon, dans un placard ou dans un endroit frais. Ne le mettez jamais dans un sac en plastique ni au réfrigérateur.

"D'après les précieuses indications de Tartopoir."

Mon pain au levain - adapté à mes horaires de travail (étape par étape et en photos)

Lorsque le levain "a faim" il se forme au-dessus, une petite couche d'eau et son odeur est plus forte. Plus il a faim, plus l'odeur est forte. Attention, cette odeur doit être aigrelette, ce qui est normale (puisque il se produit une fermentation, mais surtout elle doit toujours rester agréable !



La veille au matin

Je prépare mes ingrédients : 75 gr de farine et 75 gr d'eau tiède. C'est la quantité totale, que je vais lui enlever, pour faire mon pain de demain.



Je mélange ces ingrédients et j'obtiens une pâte assez épaisse.



J'ajoute le levain actuel et je mélange bien.

Regardez, il fait déjà des bulles dans le saladier :-))



Je profite, que le levain est dans mon saladier, pour nettoyer, à l'eau bien chaude, le bocal. Si vous utilisez du liquide vaisselle, rincez le bocal abondamment, pour enlever toutes les traces du produit, qui pourrait y rester. Pour pouvez également le passer au lave-vaisselle sans problème.



Je laisse le levain tranquille pendant toute la journée, afin qu'il prenne des forces avec le "repas" que je viens de lui donner.



En fin de journée, voici mon levain, juste avant d'être prélevé.
On remarque bien les bulles qui se sont formées sur le dessus, c'est la preuve, qu'il est bien actif.



La veille au soir (une demi heure avant d'aller me coucher)
Dans la cuve de ma machine à pain, je délaisse 150 gr de mon levain dans 275 gr d'eau tiède.



J'ajoute les 500 gr de farine et les 2 cuil à café de sel.
Je programme la machine sur le module "pâte" (pétrissage, levée sans cuisson), la machine pétrit pendant 1/2 heure environ.
Dès que je n'entend plus la machine pétrir, j'interromps le programme en débranchant la machine (généralement ça correspondant au moment d'aller dormir).
Je ne soulève surtout pas le couvercle pour garder la chaleur et je laisse lever la pâte toute la nuit.



Le matin
Pendant toute la nuit, la pâte a levée dans la cuve de la machine.



Je renverse, la pâte sur mon plan de travail fariné et commence le rabattage.



J'aplatis la pâte avec le plat de la main, en ajoutant un peu de la farine afin que la pâte ne colle pas aux mains et je chasse toutes les bulles de gaz qui se sont formées grâce au levain.



Je plie la pâte en deux en ramenant vers moi.



Je tourne la pâte d'1/4 de tour et recommence (j'aplatis, je plie et je tourne). J'effectue cette série de gestes huit fois au total (je fais faire ainsi 2 tours complets à mon pain).



Une fois le rabattage terminé, je place la pâte dans un moule à cake souple.



Je dépose le moule, recouvert d'un torchon, plié en quatre, dans la partie la plus basse du réfrigérateur, afin qu'il poursuive sans maturité tranquillement, pendant toute la journée.



Le soir

A mon retour du bureau, je sort le pain du réfrigérateur, et le place à température ambiante pendant 1h30 à 2h, afin qu'il se réveille tranquillement. Il ne lève pas beaucoup dans le frigo, mais ne vous inquiétez pas il va prendre du volume dès les 15 premières minutes de cuisson !



Après ce délai, je préchauffe mon four à 250°C pendant 10 min. Au moment d'enfourner le pain, je l'incise très rapidement, de part et d'autre du pain (dans le sens de la longueur) afin qu'il s'ouvre et qu'il puisse bien gonfler au début de la cuisson, puis baisse le thermostat à 220°C.



Avec mon brumisateur, je vaporise la sole du four, afin d'effectuer le coup de buée, pour avoir une belle croûte (cette opération doit se dérouler très très rapidement, afin de conserver le maximum de buée dans le four) et continue la cuisson pendant 35 min.



Après les 15 premières minutes de cuisson...



A la fin de la cuisson, je démoule le pain, je vérifie qu'il est suffisamment cuit (en tapant sur le fond, il doit sonner "le creux").



Je le dépose sur ma planche à pain afin de le faire refroidir.



Le pain au levain, est bien meilleur après 8 h de repos.
Conservez-le bien enveloppé dans un torchon, l'idéal est de le placer dans un miche à pain en bois, ou dans un placard au frais.
Personnellement, je le mets dans une grande boîte à pannetone en fer.



Voici la fameuse grande et belle incision, une fois le pain cuit et vue de près... (vous pouvez remarquer qu'elle s'est bien ouverte à la cuisson !)



Et voici le type de mie, que l'on obtient... (remarquez les belles alvéoles !)



[Autres recettes avec le levain](http://adelirose.free.fr) (disponibles sur <http://adelirose.free.fr> ©)

- Gaufres au levain à la cannelle
- Crêpes au levain
- Brioche "rustique" au levain