

# Recette du Levain

## Matériel

. Un bocal en verre, type Weck, Le Parfait, pas trop petit, dont tu auras retiré le joint pour pas que ça soit trop hermétique ( le levain se nourrit des particules qu'il y a dans l'air). Si tu n'as qu'un bocal classique no stress ça marche aussi, faudra juste penser à pas trop serrer le couvercle.

. Une cuillère en bois

**ET C'EST TOUT !!!**

## Ingrédients :

. Farine, froment ou épeautre de notre part mais fais toi plaisir si tu as envie de tester autre chose !

. Eau, de source ! Très important, n'utilise pas l'eau du robinet pour le levain, il y a trop de méchantes choses que le levain n'aime pas !

**ET C'EST TOUT !!!**

Alors voilà comment ça se passe, ça te prendra 30 secondes par jour, promis, juré ! Tu choisis donc ton plus beau bocal et ta plus jolie spatule. Je te conseille de faire ça toujours plus ou moins à la même heure, après ton café du matin par exemple ☺

Jour 1 : Tu mélanges 20 gr d'eau de source, 20 gr de farine.

Tu laisses traîner ça dans ta cuisine.

Jour 2 : Tu rajoutes 20 gr d'eau de source, 20 gr de farine, tu mélanges. Tu laisses traîner ça dans ta cuisine.

Jour 3 : Tu rajoutes 20 gr d'eau de source, 20 gr de farine, tu mélanges. Tu laisses traîner ça dans ta cuisine.

Jour 4 : Tu rajoutes 20 gr d'eau de source, 20 gr de farine, tu mélanges. Tu laisses traîner ça dans ta cuisine



Grand Rue, 23 | 6630 Martelange

Tél. +32/ 496 65 83 26

mangeettaistoi@gmail.com

# Recette du Levain

Suite

Jour 5 : Là les choses sérieuses commencent. C'est presque le jour du pain ! Le jour d'avant ton premier pain pour être précise. Tu ajoutes 50 gr d'eau et 50 gr de farine. Tu mets un élastique autour de ton bocal, ce qui te permet de voir comment évolue ton levain. Lorsqu'il aura doublé de volume et fait de belles bulles (plus ou moins 8 h plus tard mais ça peut varier en fonction de son environnement, de la météo,...) tu vas enfin pouvoir faire ton pain. Enfin je te préviens tout de suite, je calme tes ardeurs, ton premier pain ne va pas casser la baraque comme on dit. Il risque de ressembler plus à un pain pitta qu'à autre chose mais ça fait partie du processus.

Et puis ça te permettra d'encore mieux apprécier ton premier bon pain ! Ceci dit, il se peut que ton levain soit un peu liquide mais ce n'est pas grave tu continues quand même. La seule chose qui doit t'alerter c'est l'odeur. Le levain ça sent, ça a une odeur particulière mais attention ça ne sent pas mauvais. Si ça sent mauvais tu ne pourras pas le respirer très longtemps.

Quand ton levain aura doublé tu peux faire ton pain.



Grand Rue, 23 | 6630 Martelange  
Tél. +32/ 496 65 83 26  
mangeettaistoi@gmail.com