

## Levain naturel

Recette proposée par Nicolas, Economique,

Préparation: 5 minutes

Voilà presque 3 ans que je me suis mis à faire mon propre pain, la raison ? Il n'y avait pas de boulangerie près de chez moi qui faisait du bon pain. Du coup je me suis lancé, après plusieurs essais, j'ai réussi à faire naître un levain et après plusieurs essais aussi, j'ai réussi à faire un pain plus que correct. Je vous partage une technique simple et rapide pour arriver à avoir votre levain.



### Les ingrédients:

- 30g de farine de seigle bio pour démarrer
- 30g d'eau de source pour démarrer
- 1 cc de miel
- de la farine T65 bio
- de l'eau de source

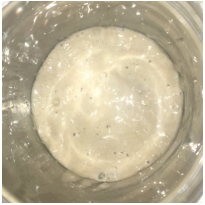
### Comment faire:



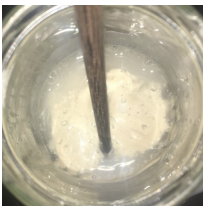
1) Dans un bocal en verre bien propre, je mets 30g de farine de seigle bio, 30g d'eau de source et 1 cuillère à café de miel. -



2) Je mélange bien le tout et je recouvre avec un couvercle. Je ne ferme pas hermétiquement, il faut que ça respire un peu. Puis je mets ce bocal dans un endroit chaud, le mieux pour que la magie opère et que le levain démarre, il faut une température autour des 26°C. -



3) Après 24h, normalement, si tout se passe bien, il devrait y avoir quelques petites bulles en surface de votre levain et il devrait avoir une légère odeur aigrelette. -



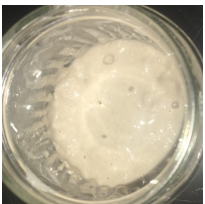
4) Je rajoute 15g d'eau de source. -



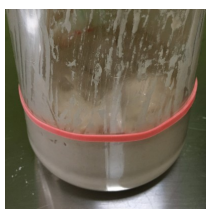
5) Je mélange bien pour oxygéner un maximum. -



6) Je rajoute 15g de farine T65 bio et je mélange. Puis c'est reparti pour 24h dans un coin, au chaud. Toujours avec un couvercle au dessus. -



7) Voilà, 24h sont passées, il a pris du volume et il y a des bulles à la surface. -



8) Normalement, vous devriez avoir dans votre bocal, 90g au total, 45g farine et 45g eau. Du coup ce que j'ai fait, pour ne pas me retrouver avec trop de levain et gaspiller la farine. J'ai sorti 40g de levain, donc il me restait 50g dans le bocal. J'ai rajouté 25g de farine T65 et 25g d'eau de source. J'ai bien mélangé et j'ai laissé pousser encore une fois. -



9) 24h plus tard, mon levain a bien poussé. Il a facilement doublé de volume. -



10) Il est plein de bulle à la surface et bien actif, on va pouvoir commencer à faire du pain ;) -

## Le petit plus

Pour entretenir son levain et pour ne pas qu'il meure, il faut le nourrir. Je nourris mon levain tous les 3 jours environs en rajoutant à chaque fois la moitié de son poids en eau et la moitié de son poids en farine. Par exemple, si dans mon bocal j'ai 60g de levain, j'y rajoute donc 30g d'eau, je remue bien pour oxygéner et je rajoute 30g de farine.

**Cette recette vous a plu ?  
N'oubliez pas de laisser un  
commentaire et une note sur le site.  
Merci.**

*Simplement Cuisine*



Scannez ce QrCode et retrouvez la  
recette en ligne !