

Faire un levain au seigle

Délayer dans un bocal 20 g. d'eau de source (tiède) à 26°C et 20 g de farine de seigle (T130 Ou T170), recouvrir le bocal ouvert avec un torchon humide et le maintenir à une température entre 20 et 26°C.

Le lendemain rajouter : 20 g. d'eau avec 20 g. de farine de seigle.

Le jour suivant mélanger. Il est possible que de toutes petites bulles commencent déjà à se former. Ajouter 20 g. d'eau et 20 g. de farine de seigle pour rafraîchir.

A la fin de la journée ou le jour suivant, il devrait commencer à gonfler et avoir sa surface supérieure convexe. En le mélangeant on remarquera la consistance d'une mousse au chocolat. Il ne doit pas dégager pas une mauvaise odeur, mais éventuellement une odeur plutôt agréable, très discrète et levurée (sinon, c'est que le levain est raté ...)

Autre recette de levain

Prendre de la farine complète bio type 150 ou de la farine de seigle.
Les ajouts de farine complète et d'eau sont à faire le matin et le soir.

Le 1er jour, le matin :

Dans un bol ébouillanté, mélanger 15 cl d'eau avec 1 cc de miel et 80 g de farine complète.
Mélanger bien et recouvrir avec une assiette, il faut que l'air puisse passer pour que le levain respire.
Garder le bol avec un peu de chaleur mais aussi de l'humidité.

Le 1er jour, le soir :

Mélanger 10 cl d'eau tiède avec 50 g de farine complète, verser dans le levain du matin, bien remuer et transvaser dans un nouveau bol ébouillanté, couvrir de nouveau pour laisser fermenter.

Les jours suivants matin et soir :

Refaire la même chose avec 10 cl d'eau tiède et 50 g de farine complète, pendant une durée de 3 à 5 jours, tout dépend de la température ambiante.

Le levain est prêt lorsque vous voyez apparaître de petites bulles sur les bords du bol.
L'odeur doit toujours être aigrelette mais doit rester agréable, et le bol parfaitement propre pour éviter les bactéries.

Pour lui donner de la force :

C'est la dernière étape, il faut lui donner sa consistance définitive.
Mélanger dans un bol 5 cl d'eau et 50 g de farine complète, c'est la consistance qu'il doit avoir.
Prendre votre levain et en ajoutant de la farine complète et de l'eau tiède, faites lui prendre la même consistance.
Pour terminer ajoutez le contenu du 1er bol.
Mettez le dans un petit bol en céramique avec une assiette à dessert sur le dessus.
Pendant 2 à 3 jours ajoutez 5 cl d'eau tiède et 50 g de farine complète.