

Le

pain

au

levain



AVANT DE COMMENCER...

le levain

C'est un mélange d'eau et de farine qui va fermenter. Grâce à la chaleur, il permet au pain de gonfler. Des micro-organismes s'y développent et produisent des acides et du CO_2 qui font pousser le pain.

- Il existe 2 types de levain : le liquide (raffraîchi avec autant d'eau que de farine) et le ferme (raffraîchi avec 2 fois $\oplus$ de farine que d'eau).

Ici, on parlera uniquement du levain liquide, celui qu'on connaît.

le gluten

C'est une protéine présente dans certaines farines. Il possède un réseau élastique, comme une toile de montgolfière. Tout ce réseau gluténique emprisonne les gaz produits par le levain.



Comment ça marche ?

Le gluten fait une toile que le levain gonfle.



On obtient alors un pain alvéolé !

— Sans gluten,
le CO_2 s'échappe $\oplus$



... le pain est
moins gonflé ☹

— Sans levain,
le réseau de
gluten ne gonfle pas



... le pain est tout
plat ☹

FAIRE SON LEVAIN

Voici quelques pistes pour
créer son propre **LEVAIN CHEF**.

Il faut compter environ

10 jours !

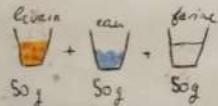
les **ingrédients**



2 3 4 5

Raffraîchir le levain
toutes les **24h**.

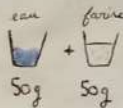
↳ Prélever une partie du
levain de la veille, y
ajouter eau et farine.



les **étapes** jour
par jour

1

Mélanger la farine et
l'eau. Aérer le mélange



et le verser
dans un
bocal.

6 7 8 9

Raffraîchir le levain
toutes les **12h** !

10

Le levain est prêt !
Attendre **24h** après le
dernier rafraîchi avant de
faire son 1^{er} pain.



Sinon, c'est aussi
possible de
récupérer un morceau
de levain à quelqu'un !

COMMENT ENTRETEENIR SON LEVAIN ?

On peut conserver son levain

de **2** façons



au
frigo

le nourrir
1x/semaine



à **température
ambiante**

le nourrir tous
les 1 à 2 jours



Toujours récupérer
le levain, avec
un torchon
par exemple.

Quelques conseils pour avoir la quantité de levain désirée :

• pour obtenir assez de levain, il faut faire des
rafraîchis (le nourrir, avec de l'eau et de la farine)

↳ un exemple : si j'ai besoin de 200g de levain pour
faire mon pain, je dois attendre 200g lors du dernier
rafraîchi. Si j'ai 100g de levain, je peux alors ajouter
50g d'eau et 50g de farine

• quand on veut faire son pain, il faut **réactiver** son
levain → le rafraîchir **2x/jour** (ex : 14h et 16h)
pendant les **213 jours** qui précèdent, en laissant
le levain à l'air libre



S'il y a du surplus de levain,
on peut l'utiliser pour faire
des pancakes, brioches ou gaufres !

Déshydrater son levain

Quoi ?

On déshydrate son levain quand on ne va pas l'utiliser régulièrement. Une fois déshydraté, il n'a pas besoin d'entretien, donc pas besoin de le nourrir !

COMMENT ?

Pour déshydrater le levain, en aplatir un bout. Verser un peu de farine dans un bocal, y ajouter le bout de levain aplati, et le recouvrir de farine.



? LE RÉACTIVER ?

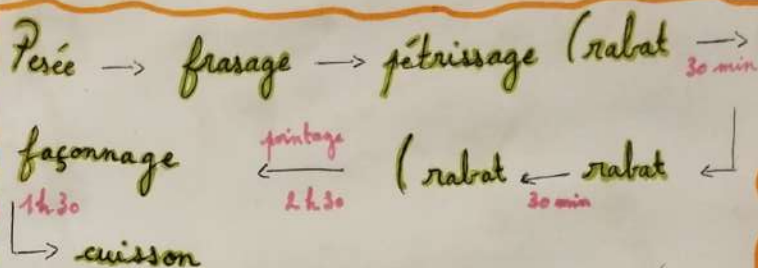
Pour le réactiver, mettre le levain déshydraté dans de l'eau chaude.



Recommencer à le nourrir 2 à 3 fois par jour pendant 2/3 jours.

FAIRE SON PAIN

Exemple d'une recette type



Pour savoir si son levain est prêt à utilisation, piquer un bout de celui-ci et le déposer dans l'eau. S'il flotte, il est prêt à être utilisé.

Apprendre à connaître le cycle de son levain s'apprend avec le temps et de l'observation.

TEST DU

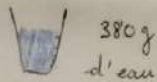
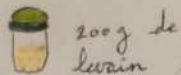


LEVAIN

$$T^{\circ}\text{farine} + T^{\circ}\text{eau} + T^{\circ}\text{pièce} = 65^{\circ}\text{C}$$

Ce calcul permet d'obtenir une pâte à 25°C , température à laquelle le levain se développe le mieux.

Pour 1200g de pâte crue (= 1kg de pâte cuite),
il te faut :



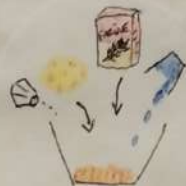
570g de farine
(de préférence des farines
complètes type T80, T150)



10g de sel

Frasage

Diluer les 200g de levain
dans les 380g d'eau. Ajouter
les 570g de farine, fraser (mélanger),
et ajouter le sel quand il ne
reste presque plus de farine.



Frasage



Pétrissage



Faire le rabat dans
le bol : ramener $\frac{1}{4}$
de pâte au milieu, puis
un autre quart, et ainsi de suite jusqu'à
ce que la pâte devienne lisse. Laisser
reposer 30 minutes, le bol recouvert d'un
torchon propre. Puis faire de nouveau un

Pétrissage

rabat sur la plan de travail (à fariner pour
éviter que la pâte colle). Faire
un tour (les quatre quarts), retourner
et mettre la pâte (endroit où les
plis de la pâte se rejoignent) en-dessous.
Remettre la pâte dans le bol, couvrir, et
laisser poser 30 minutes.



Refaire un rabat (quatre quarts). Couvrir et laisser poser
2h30. Ce temps entre la pétrie et la façonnage
s'appelle le pointage.

Façonnage

Bouler la pâte en adaptant au contenant
(moule, banneton, ou cocotte).



Façonnage

La température d'une bonne pâte est de
23/24°C.



PRÉLEVER UN BOUT DE
PÂTE ! CE SERA TON
LEVAIN !

Mettre la pâte dans un moule huilé, la clé en-
dessous (ou dans une cocotte huilée; ou dans un
banneton fariné - dans ce cas, la clé doit être au-
dessus et le pain sera retourné directement sur une
plaque dans le four).



Laisser pousser **1h30** en couvrant la pâte.

Cuisson

Préchauffer le four à 250°C .

Grigner la pâte  et l'humidifier .

(Pas besoin d'humidifier dans une cocotte
fermée avec un couvercle). Ou mettre un verre d'eau
dans le four.



Enfourner et laisser cuire **15 minutes**.
Baisser la température à 220°C et
laisser cuire **15/20 minutes**. Enfin,
laisser **15 minutes** à 200°C .

Toc - Toc

Si l'arrière du pain
sonne creux, il est cuit!
(dans un moule, si les côtés du
pain ne sont pas moles, c'est bon).

Ressuage

Mettre le pain debout (jamais
à plat!) pour que l'humidité s'échappe et ne
ramolisse pas le pain.

MIAM!





Dans ce fanzine, tu trouveras
quelques apprentissages qu'on nous
a transmis au cours de notre
voyage. Au programme, un guide
pour faire son pain, des conseils
pour fabriquer et entretenir son
levain, mais aussi quelques expli-
cations sur le gluten et le levain !



Et si tu hésites à te lancer, voilà
quelques arguments qui pourraient
te convaincre : il est plus digeste,
plus nutritif, se conserve mieux et a
des arômes plus riches.



BON APPÉTIT !