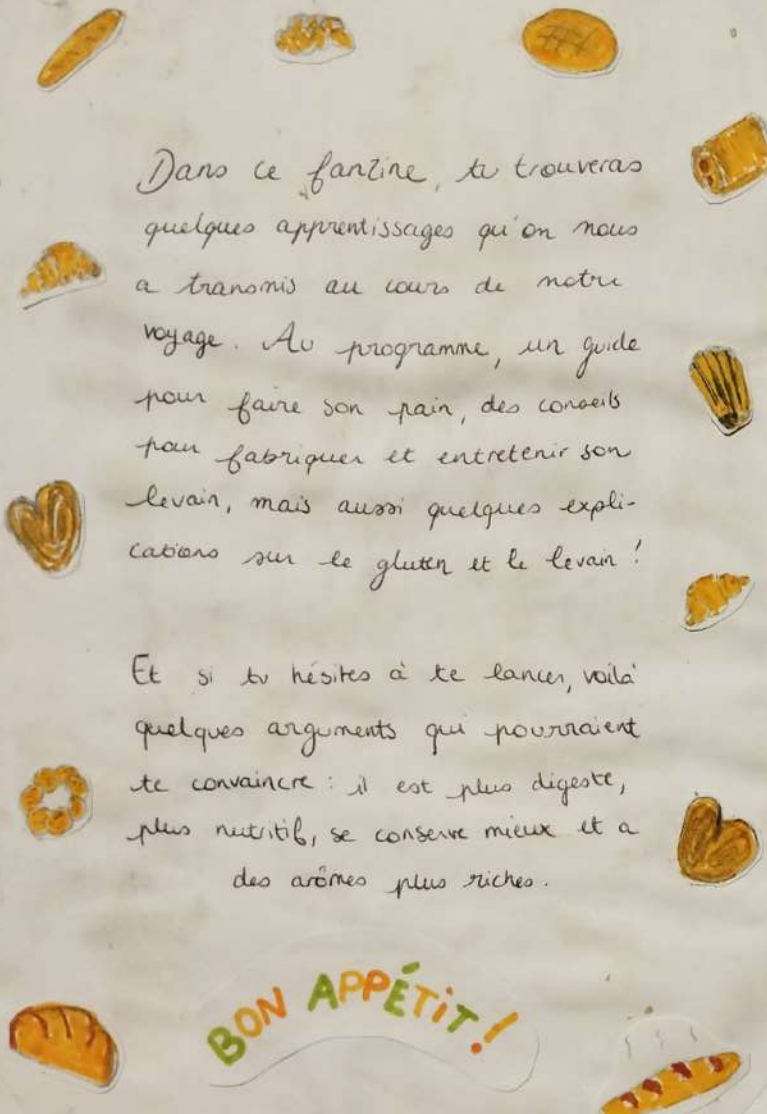




Dans le fanzine, tu trouveras  
quelques apprentissages qu'on nous  
a transmis au cours de notre  
voyage. Au programme, un guide  
pour faire son pain, des conseils  
pour fabriquer et entretenir son  
levain, mais aussi quelques expli-  
cations sur le gluten et le levain !

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 !

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  $\text{CO}_2$  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.



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 !



Mettre la pâte dans un moule huilé, la cte en-  
dessous (ou dans une cocotte huilée ; ou dans un  
banneton fariné - dans ce cas, la cte 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  $250^{\circ}\text{C}$ .

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.



Enfourmer et laisser cuire **15 minutes**.  
Baisser la température à  $220^{\circ}\text{C}$  et  
laisser cuire **15/30 minutes**. Enfin,  
laisser **15 minutes** à  $200^{\circ}\text{C}$ .

Comment ça marche ?

Le gluten fait une toile que le levain gonfle



On obtient alors un pain alvéolé !

— Sans gluten,  
le  $\text{CO}_2$  s'échappe ☹



... 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 !

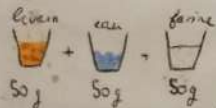
les **ingrédients**



**2 3 4 5**

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

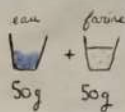
↳ Prélever une partie du  
levain de la veille, y  
ajouter eau et farine.



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<sup>er</sup> pain.



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

rabat sur le 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  
filas 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 pétrir et le façonnage  
s'appelle le **pointage**.

**Façonnage**

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



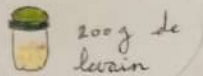
La température d'une bonne pâte est de  
**23/24°C**.

Façonnage

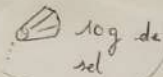
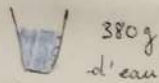


PRÉLEVER UN BOUT DE  
PÂTE ! CE SERA TON  
LEVAIN !

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

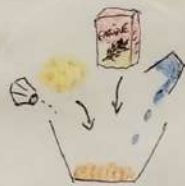


570g de farine  
(de préférence des farines  
complètes type T80, T150)



### Frasage

Diluer les 200 g de levain  
dans les 380 g 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



## COMMENT ENTREtenir 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 recouvrir  
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 raffraîchis (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  
raffraîchi. 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 raffraîchir 2x/jour (ex : 11h 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

POURQUOI ?

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 ?

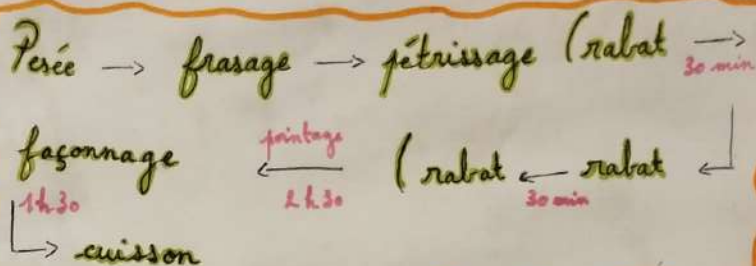
Pour le réactiver, mettre le levain déshydraté dans de l'eau chaude.



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, prélever 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  $25^{\circ} \text{C}$ , température à laquelle le levain se développe le mieux.