



La recette du levain d'Eric Kayser

Temps de préparation : 30 secondes par jour pendant 4 jours

Ingrédients

- 20 g + 40 + 80 g de farine de seigle
- 100 g de farine de blé de tradition T65
- 20 g + 40 g + 80 + 100 g d'eau
- 5 g + 5 g de miel

Ustensiles

- Verres ou culs de poule

Jour 1

1. Mélangez 20 g de farine de seigle, 5 g de miel (soit $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de miel) et 20 g d'eau.
2. Touillez. Il ne doit rester aucune trace de farine dans le fond de votre verre.
3. Laissez reposer, couvert d'un linge propre, à température ambiante pendant 24 h.

Jour 2

1. Le 2^{ème} jour, reprenez votre préparation à laquelle vous ajoutez 40 g de farine de seigle, 40 g d'eau, 5 g de miel.
2. Mélangez à nouveau en faisant attention à ne pas avoir de résidu de farine dans le fond du verre. C'est ce que l'on appelle « rafraîchir » le levain.
3. Laissez reposer, couvert d'un linge propre, à température ambiante, pendant 24 h.

Jour 3

1. Le 3^{ème} jour, reprenez votre préparation à laquelle vous ajoutez 80 g de farine de seigle et 80 g d'eau.
2. Mélangez à nouveau en faisant bien attention à ne pas avoir de résidu de farine dans le fond du verre.
3. Laissez reposer, couvert d'un linge propre, à température ambiante pendant 24 h.

Jour 4

1. Le 4^{ème} jour, reprenez votre préparation à laquelle vous ajoutez 100 g de farine de blé Type 65 et 100 g d'eau.

Utilisation et conservation

Vous obtenez ainsi un levain fini, prête à être utilisé. On met entre 10% et 20 % de levain par rapport au poids de la farine.

Vous Pouvez le conserver au réfrigérateur pendant 24 h, 48h, 72 h. La veille de l'utilisation, vous allez le mélanger à nouveau avec de la farine et de l'eau. Par exemple, si vous avez besoin de 200 g de levain, vous ajoutez 200 g de farine de blé Type 65 et 200 g d'eau.

Si vous trouvez que votre levain est un peu plus faible, qu'il ne fermente pas aussi bien la pâte à pain, ajoutez-y 5 g, 10 g, 20 g de miel.