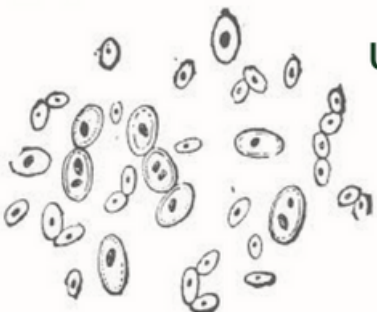


# DÉMARRER SON LEVAIN



**Un levain est une pâte vivante assez fascinante. Si on le nourrit bien, il peut vivre des dizaines d'années. Mieux il vieillit, meilleur il est.**

**VOICI UNE RECETTE DE BASE  
POUR CRÉER UNE CULTURE MÈRE OU LEVAIN CHEF.**

**Jour 1** Mélanger 25g de farine T80 et 25g d'eau tiède dans un bocal propre.

Couvrir d'un torchon et conserver près d'une source chaude, idéalement entre 23 et 26°. Il ne se passe rien de visible pendant ces premières 24h, c'est normal.

**Jour 2** Le matin, ajouter 25g de farine et 25g d'eau (rafraîchi).

Laisser reposer au chaud.

Le soir, enlever 50g de pâte (elle peut servir pour un gâteau), ajouter 25g de farine et 25g d'eau. Après quelques heures, la pâte se liquéfie et dégage une légère odeur de yaourt.

**Jour 3** Répéter le rafraîchi matin et soir pour garder 100g de levain.

La vie commence à se déployer dans la pâte, des bulles se forment à la surface, elle prend du volume, son odeur libère des arômes nets de fermentation.

## Avec le temps...

En été, le levain chef peut être actif entre 3 et 5 jours. S'il tarde à s'exprimer, il suffit de continuer les rafraîchis. Il est en général « mûr » au bout de 5 à 7 jours. Le principe est d'ajouter à la pâte son poids de farine et d'eau, dans un tant pour tant. Pour un levain de 50g, il faudra 25g de farine et 25g d'eau.

