

Levain chef

Si on ne fait pas de pain, il faut l'entretenir par un nourrissage hebdomadaire.

1. sortir du frigo
2. prélever 50 g de levain chef
3. y ajouter 50 g de farine (complète, blanche ou mix) et 50 ml d'eau
4. mélanger et replacer au frigo, avec mention de la date



Avec ce qu'on n'a pas prélevé, on peut réaliser des pancakes ou des crêpes, il existe pleins de recettes, en voici une pour des pancakes :

60 g de levain écarté
1 œuf
55 g de farine
15 g de sucre
65g de lait
1 cc d'huile
1 pincée de bicarbonate de soude



Pain au levain

Au soir, prélever 20 g de levain chef, y ajouter 50 g de farine et 50 ml d'eau, bien mélanger. Couvrir et laisser monter toute la nuit. Au matin, réaliser les étapes suivantes :

1. verser 4 dl d'eau sur le levain monté et mélanger
2. ajouter 500 g de farine, couvrir et laisser lever 30 minutes
3. ajouter 2 cc de sel et 1 cs d'eau, pétrir 10 minutes et laisser lever 1h30
4. A l'aide d'une corne, détacher la pâte du bord sur 4 côtés, les tirer vers le haut et les laisser retomber au centre.
5. Couvrir et laisser lever 20 minutes, répéter l'opération 3x
6. Couvrir et laisser lever 3h
7. Préchauffer le four à 240°C
8. Placer un papier sulfurisé dans la cocotte (ou le moule) et enfourner le pain durant 45 minutes (si cocotte à couvercle, l'enlever après 30 minutes pour que cela dore bien). Il vaut mieux un pain « trop » cuit que pas assez.
9. Laisser refroidir complètement avant découpe

