

J 0 :

Préparer une soupe de farine et d'eau (50% de farine, 50% d'eau).

Mélanger.

Y ajouter, soit une cuillère à café de miel, soit une préparation à base de fruit (figes par exemple).

Verser le mélange obtenu dans un grand bocal. Par exemple, dans un bocal d'un litre, remplir la moitié du bocal. Couvrir avec un linge et le laisser reposer pendant 2 jours dans un endroit tiède (25 degrés), à l'abri des courants d'air.

J +2 : Des petites bulles se forment en surface, c'est le début de la fermentation (les glucides présents dans la farine et le miel se transforment en alcool).

Y ajouter une cuillère à soupe de farine et mélanger

J +3 : Y ajouter une cuillère à soupe de farine et mélanger

J +4 : Y ajouter une cuillère à soupe de farine et mélanger

J +5 : Y ajouter une cuillère à soupe de farine et mélanger

J +6 : Y ajouter une cuillère à soupe de farine et mélanger, le pétrir avec le bout de doigts.

A ce stade, le volume de départ doit avoir doublé, et la consistance doit être celle d'une pâte à pain (un peu plus liquide)

Le levain chef est alors prêt.

Faire ensuite la recette du pain au levain.

Avant d'enfourner, garder un pâton (morceau de pâte crue) et le laisser reposer une nuit (6-8 heures à température ambiante, à l'abri des courants d'air), dans un pot en terre cuite, grès ou pot en verre. Le couvrir ensuite d'un linge propre, et le conserver dans un endroit frais.

Retravailler le levain tous les 3-4 jours, même si on ne fait pas de pain : le diluer dans un peu d'eau tiède (25 degrés), ajouter de la farine et pétrir un peu. Ceci afin d'entretenir la flore bactérienne présente dans le levain.

Attention, le veille au soir de la fabrication du pain, préparer la quantité nécessaire de levain, en fonction de la quantité de pain prévue (320 g de levain/kilo de farine)