

RECETTE LEVAIN DUR

150 g farine de meule bio

75 g de miel selon votre goût (acacia,bruyère,fleurs ect...)

75 g de jus de pomme frais bio

1 g poudre de clou de girofle pour moi

Phase 1 :

- 1) faire bouillir le jus de pomme avec le miel et épices puis laisser infuser 1 h .
- 2) Ajouter la farine et pétrir pour obtenir une pâte homogène à 30°.
- 3) Prendre une boîte plastique avec couvercle en farinant généreusement son fond.
et y disposer le chef avant de refermer le couvercle .
- 4) Laisser fermenter 3 jours à 28/30° il va s'y développer de 50% environ.

Phase 2 :

Prendre :

200 g de ce chef

100 g de farine de meule bio

50 g d'eau de source à 20°pour un poids total de : 350 g

- 1) Placer le chef délicatement dans l'eau à 20°, puis ajouter la farine.
- 2) Pétrir 5 mn en vitesse 1
- 3) Disposer le chef dans un bac plastique au fond bien fariné puis le fermer.
- 4) Laisser fermenter pendant 24 h à 25°
- 5) Rafraichir pour le lendemain .

Pour rafraichir le chef et faire du pain avec 500 g de farine il faut

60g de chef + 120g de farine bio (2 fois le poids du chef)+ 60 g d'eau de source à 20° (1 fois le poids du chef) soit 240 g de levain tout point.

Exemple : 500 g T55 + 350 g d'eau + 8 g de sel + 210 g de levain (calcul poids du levain d'après la quantité d'eau de coulage = 0,600 Kg de levain au litre d'eau

ici : $0,350 \times 0.600 = 0.210$ de levain pour 70% d'hydratation des 500 g de farine.

Après chaque rafraichi il faut récupérer 60 g de chef pour la prochaine fournée.

