

## Préparation

Mélangez au fouet 50g d'eau (de source bouteille ) tiède avec 50g de farine complète T150 ou seigle T 130.

Laissez fermenter pendant 24 heures sous un torchon à température ambiante(de 20°C à 25°C).

Au terme des 24 heures :

Mélangez au fouet 100g d'eau avec 100 g de farine de type 65 et 20g de sucre.

Ajoutez la préparation de la veille et bien mélanger au fouet.

Laissez fermenter durant 24 heures sous un torchon à température ambiante (de 20° à 25°C).

Au terme des 24 heures :

Mélangez au fouet 200 g de farine type 65 avec 200 g d'eau .

Ajoutez la préparation de la veille et bien mélanger au fouet.

Laissez fermenter pendant 12 heures sous un torchon à température ambiante (de 20°C à 25°C).

Au terme des 12 heures : il est extrêmement bulleux donc très actif

Le levain liquide est prêt à être utilisé. Il se garde à l'abri dans une boîte hermétique au réfrigérateur pendant 8 jours. Passé ce délai, il convient de le "rafraîchir" avec un peu d'eau et farine pour reprendre la 3<sup>e</sup> étape.

Les proportions farine et eau doivent être identique.

Quand il sort du frigo le laisser 4 heures à température ambiante avant de le rafraîchir et dès qu'il bulle fortement c'est le moment de l'employer pour la pétrissée.