

Levain au sarrasin

Avant de commencer :

Votre levain vous a été expédié en état déshydraté pour que ça soit stable à température ambiante et pour que ça peut être utilisé n'importe quand dans les prochains quelques mois. Garder dans un endroit frais et sec.

Utiliser de la farine de sarrasin pour activer le levain.

Utiliser de l'eau filtrée non-chlorée quand vous nourrissez le levain.

Activer le levain déshydraté :

Jour 1 : Mélange le levain sèche avec 1 c. à table d'eau chaude, laisser réhydrater pour 2 heures. Ensuite, ajouter et mélanger bien 1 c. à thé de farine de sarrasin et 1 c. à thé d'eau filtrée.

Jour 2 : Mélange 1 c. à table de farine et 1 c. à table d'eau. Si nécessaire, ajoute de l'eau pour le garder sirupeux.

Jour 3 : Mélange 2 c. à table de farine et 2 c. à table d'eau. Si nécessaire, ajoute de l'eau pour le garder sirupeux.

Jour 4 : Mélange 4 c. à table de farine et 4 c. à table d'eau. Si nécessaire, ajoute de l'eau pour le garder sirupeux.

Jour 5 : Si vous ne voyez aucune bulles, continuez d'y nourrir en doublant le montant de farine et d'eau jusqu'à ce que vous voyez des bulles. S'il y a des bulles, vous êtes prêt à utiliser votre levain! Suivez les directives ci-dessous.

Utiliser votre chef de levain

***Notez bien :** Le levain fait avec la farine de sarrasin doit être nourri beaucoup plus souvent que les levains à base de gluten. Si réfrigéré, nourri au moins deux fois par semaine, si sur le comptoir, nourri chaque 8-12 heures.

Sort votre levain du frigo. S'il y a du liquide brun à la surface, mélange-le pour réincorporer avec le tout.

Nourri votre levain des portions égales de farine et eau combinées, égales au montant du levain. (Ex. 50 grammes levain, 25 grammes farine, et 25 grammes eau.) Mélange vigoureusement pour bien aérer.

Couvert sans serrer et laisse le levain s'asseoir à température ambiante pour 2 à 3 heures. Garder au réfrigérateur après cette dernière étape ou bien utiliser dans la recette et nourri encore.

Sauvez-vous toujours un échantillon de levain

N'hésitez pas de nous contacter avec aucune questions : culturemother@sasktel.net