

Félicitation pour votre nouveau levain!

Ce levain vous durera pour toujours si vous en prenez toujours soin et si vous l'utilisez régulièrement. Le plus que vous l'utilisez, et le moins de temps que vous le gardez dans le réfrigérateur, le mieux que ça sera. Votre levain développera un goût et arôme unique qui seront particuliers à vous. Il y a beaucoup d'informations contradictoires au sujet du levain. Certains boulangers professionnels aiment que ça soit liquide, tandis que d'autres aiment que ça soit plutôt épais. Je vais vous donner les informations de base et avec le temps vous allez être capable de discerner ce qui est mieux pour vous.

Activer votre levain déshydraté

Jour 1 : Mélanger le levain déshydraté avec 1 c. à table d'eau chaude; laissez réhydrater pour deux heures. Ensuite, ajoutez 2 c. à table d'eau filtré, mélange vigoureusement

Jour 2 : Ajoutez 1 c. à table de farine et 1 c. à table d'eau. Mélangé. Si nécessaire, ajoutez plus d'eau pour que ça soit de consistance sirupeux.

Jour 3 : Ajoutez 2 c. à table de farine et 2 c. à table d'eau. Mélangé. Si nécessaire, ajoutez plus d'eau pour que ça soit de consistance sirupeux.

Jour 4 : Ajoutez 4 c. à table de farine et 4 c. à table d'eau. Mélangé. Si nécessaire, ajoutez plus d'eau pour que ça soit de consistance 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 si-dessous.

Nourrir votre levain :

Les directives suivantes sont générales. Il y a plusieurs façons de maintenir votre levain. Certaines personnes nourrissent leurs levains deux fois par journée, lorsque d'autres gens les nourrissent seulement une fois chaque deux jours.

- Chaque alimentation devrait doubler votre levain avec 2 portions eau à 3 portions farine qui fini en quantités égales en poids d'eau/farine. Pour faire ceci plusieurs personnes se débarrassent d'une partie de leur levain, autrement ils finissent par en avoir trop. Ceci pourrait être difficile pour vous, comme il est pour moi. Vous pouvez utiliser le levain de surplus pour faire des crêpes, ou des muffins plutôt que d'y mettre à la poubelle! Ou bien partagez-le avec un ami ou congélez-le pour autre temps.
- Optionnel : Si vous ne voulez pas nourrir votre levain à chaque jour, vous pouvez le mettre au réfrigérateur où il deviendra partiellement en sommeil. Nourrissez-le une fois par semaine en le doublant avec la farine et l'eau. Après que vous le nourrissez, laissez-le pour 3 à 5 heures et ensuite remettez-le dans le réfrigérateur pour une autre semaine. Vous allez savoir que votre levain est en santé car il commencera et pétiller pendant ces 3 à 5 heures après avoir été sorti du frigo et nourri.
- Vous pouvez congeler votre levain jusqu'à une année. Ça prendra quelques journées d'être sur le comptoir et de se faire nourrir pour que ça s'éveille.
- Vous devriez nourrir votre levain à peu près le même montant de farine et d'eau que vous avez de levain ou un peu moins. Par exemple; si vous avez une tasse de levain, donnez-le une tasse de farine et eau combiné. Cette alimentation devrait doubler votre levain.
- Nourrissez votre levain de la farine blanche ou de la farine de blé entier.
- Votre levain développera un liquide clair et foncé situé à la surface. Certains gens disent d'y mélanger avec le reste, lorsque d'autres gens disent de verser le liquide et d'y débarrasser. Moi, je le mélange avec le tout.

Utiliser votre levain pour faire du pain

- Si le levain est dans le frigo, sortez-le et nourrissez-le, le jour avant que vous allez faire votre pain.
- C'est mieux d'utiliser votre levain 2 à 5 heures après de l'avoir nourri. Vous pouvez tester s'il est prêt en mettant une petite cuillère du levain dans un verre d'eau. Si ça flotte, c'est prêt, si ça coule, ce n'est pas encore prêt.
- Quand nous préparons du pain, il y a deux étapes de fermentation. La première c'est le pointage (fermentation initiale) et la deuxième c'est le façonnage (fermentation moins longue directement avant que le pain rentre au four.) Les durées des fermentations varient selon la température de la maison, l'activité du levain, les types de farines en plus de plusieurs autres facteurs. La fermentation initiale peut durer de 3 à 15 heures.
- La fermentation initiale peut être faite au réfrigérateur pour une durée prolongée, comme pendant la nuit. Pendant l'hiver je fait ma fermentation initiale sur le comptoir le long de la nuit à cause des températures plus basses.

Recette de pain de base

3 tasses de farine
1 tasse d'eau
½ tasse de levain
2 c. à table d'huile d'olive
½ -1 c. à thé de sel

Avant de se coucher (le soir avant de faire cuire le pain) mélange tout les ingrédients ensemble et pétri le tout dans une boule de pâte. Utilise plus de farine s'il y a besoin, pour finir avec une boule molle qui tienne plus ou moins sa forme. Laisse ceci s'asseoir toute la nuit sur le comptoir pour la fermentation initiale.

Au matin, pétri la pâte pour quelques minutes, ajoutant de la farine si besoin pour créer une boule de pâte qui tient bien sa forme. Place la pâte dans un plat graisser pour que ça puisse gonfler.

Laisse gonfler pour 30 minutes avant de faire chauffer le four.

Fait chauffer le four à 450 F. Baisse la température à 400 F. Fait une incision ou un «X» avec un couteau affilé sur le haut de la boule de pâte pour permettre au pain de bien se développer à la cuisson.

Fait cuire le pain pour 30 à 50 minutes jusqu'à que ça soit bien doré. Laisse le refroidir avant d'y couper. Range le pain complété, côté coupé en bas. Pas besoin d'y mettre en sac.

Crêpes et gaufres

3 tasses levain nourri	2 c. à table de miel ou 5-10 gouttes de stevia
2 gros œufs	1 c. à thé bicarbonate de soude
¼ de tasse de beurre fondu	kéfir ou lait pour diluer jusqu'à la consistance désirée
¾ c. à thé de sel	*Optionnel – ¼ tasse de cacao ou ½ tasse de pépites de chocolat

Cuit sur un gril en fonte chauffé. Fait sauter lorsque des bulles apparaissent sur la crêpe ou quand les gauffres sont bruns dorés.

N'hésitez pas de nous contacter si vous avez aucune questions : culturemother@sasktel.net