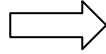


## Levain-Chef

200g de farine  
120mL de jus de fruit  
mélanger jusqu'à obtenir une pâte  
visqueuse  
laisser fermenter 4 jours environ.



## Levain « tout point »

La veille du jour où l'on fait le pain,  
nourrir le levain-chef en ajoutant farine  
et eau en même quantité. Mélanger  
jusqu'à obtenir une pâte de même  
consistance que le levain-chef.



## Rafraîchis du levain

Il faut rafraîchir le levain régulièrement  
en le nourrissant : ajouter un peu de  
farine et d'eau, mélanger jusqu'à obtenir  
une pâte de même consistance que le  
levain-chef



## Le Frasage

Pour 1Kg de farine environ :  
Mélanger dans un grand récipient  
300g de levain « tout point »  
1Kg de farine (mélange de T65 et T110)  
50 cL d'eau  
20g de gros sel



## Le pied de pâte

Prélever un peu de pâte (comme un gros  
œuf) à laquelle on ajoutera quelques  
jours plus tard de la farine et de l'eau en  
même quantité.



## Le Pétrissage

Pétrir la pâte obtenue pendant un quart  
d'heure environ. La pâte ne doit plus coller  
aux doigts. Au besoin, rajouter un peu d'eau  
ou de farine...



## Le Pointage

Laisser levée la pâte de 2 à 5 heures  
jusqu'à ce qu'elle double de volume.



## Le Façonnage

Repétrir quelques minutes, façonner la pâte  
en boule, en baguette,...



## L'apprêt

Laisser à nouveau lever 2 à 3 heures.



## La Cuisson

Faire de profondes entailles dans le pain..  
Humidifier le four en mettant un ramequin  
d'eau. Humidifier la surface du pain à  
l'aide d'un pinceau ou d'un brumisateur.  
Enfourner le pain 20 minutes à 220 °C et  
30 minutes à 180 °C.

## Le Pain au Levain

Voici la recette la plus simple du  
pain au levain.

Il est conseillé pour le levain comme  
pour la pâte à pain, d'utiliser de la farine  
de type élevé (T110 ou plus) mélangée à de  
la farine de type plus faible.

Il n'est pas nécessaire de respecter les  
deux levées du « pointage » et de  
l'« apprêt » : une seule levée d'au moins 5  
heures peut suffire.

La fabrication du levain et les levées  
doivent se faire à une température assez  
précise : au moins 20°C et pas plus de  
30°C.

Deux trucs pour savoir si le pain est  
bien cuit : Planter un couteau dedans et le  
ressortir : il est propre, le pain est cuit. S'il  
sonne creux, le pain est cuit.

Bon appétit !