

GUIDE RAPIDE

Votre levain chef, étape par étape

Du déballage au levain actif en dix images. Ensuite, vous pouvez cuire avec n’importe quelle recette au levain.

Ce qu’il vous faut

- Votre levain chef (35 g)
- De l’eau tiède
- Un élastique
- Une balance de cuisine
- De la farine : seigle, blé ou farine bise
- Un bocal propre d’environ 0,5 l
- Un linge ou un couvercle posé sans serrer
- Des ciseaux et une cuillère

PARTIE 1

Déballer



01 Déballer

Sortez le sachet du papier.



02 Torsader

Poussez le levain dans un coin et torsadez le sachet.



03 Couper un coin

Coupez un petit coin du sachet.



04 Presser dans le bocal

Pressez tout le levain dans le bocal propre, environ 35 g.

PARTIE 2

Rafraîchir



05 Ajouter l'eau

Versez 35 g d'eau tiède.



06 Ajouter la farine

Ajoutez 35 g de farine.



07 Mélanger

Mélangez bien, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farine sèche.



08 Marquer le niveau

Placez l'élastique autour du bocal, à hauteur du levain.

PARTIE 3

Laisser mûrir



09 Couvrir sans serrer

Couvrez le bocal d'un linge, sans le fermer hermétiquement.



10 Laisser mûrir

Laissez-le 4 à 8 heures à température ambiante.

Il est prêt quand il…

- ✓ a environ doublé, nettement au-dessus de l'élastique
- ✓ est plein de bulles, jusque contre la paroi du bocal

Vous pouvez cuire

Votre levain chef est prêt. Prenez n'importe quelle recette qui demande du levain, en général 100 g. La suite se trouve à la page suivante.

Votre rythme

La plupart des recettes demandent 100 g de levain. Ainsi, vous en avez toujours assez :

RAFRAÎCHIR

50 g de levain
50 g d'eau
50 g de farine

→

150 g
de levain actif après 4 à 8 heures

→

100 g dans votre recette

50 g au réfrigérateur, pour la prochaine fois

↺ 50 g de levain · 50 g d'eau · 50 g de farine

Pas besoin de 1:1:1

Tant que votre levain est actif, un peu suffit : 10 g de levain avec 80 g d'eau et 80 g de farine fonctionnent aussi, il met simplement un peu plus de temps à doubler. Il vous en reste trop peu ? Aucun problème.

Classique ou plus ferme

1:1:1 donne le levain classique, plus corsé et plus acide. Avec un peu plus de farine, par exemple 35 g de levain, 35 g d'eau et 45 g de farine, il devient plus ferme et lève avec plus de force.

Frais et prêt à démarrer

Nous préparons votre levain chef frais le matin et l'expédions l'après-midi même en courrier A. Très actif et robuste, il démarre normalement tout de suite. Si quelque chose ne se passe pas comme prévu : ne jetez rien et contactez-nous avec quelques photos. Nous regardons le problème ensemble, très souvent il se corrige facilement. Sinon, notre **garantie de réussite** s'applique : nous le remplaçons gratuitement.

Bon à savoir

Farine : le seigle est le plus efficace, la farine complète donne un coup de pouce en plus.

Pause : fraîchement rafraîchi, il se conserve une à deux semaines au réfrigérateur.

Chaleur : à température ambiante, il est souvent actif après 4 à 6 heures, au frais il lui faut plus longtemps. Pas en plein soleil.

Surplus : offrez-le, utilisez-le pour des pancakes ou compostez-le.

Envie de cuire votre premier pain ?

Procurez-vous un levain chef vivant, tout frais de Suisse, et lancez-vous sans attendre.

sauerteigstarter.ch/fr/levain/levain-chef