

Levain liquide (Eric Kayser)

Pour utiliser ce levain il ne faut pas être pressée car il faut 4 jours pour le préparer. Je vous conseille d'être patiente et de faire ce levain. Sa durée de vie est infini tant qu'on s'en occupe et les pains au levain sont super bons.



Ingrédients:

140 g de farine de seigle T80, 130 ou 170

240g d'eau à 20°C

10 g de miel

100 g de farine de blé T55 ou 65

Préparation:

1er jour: Dans un bol, mélanger 20 g de farine de seigle avec 20 g d'eau et ajouter 5 g de miel. Recouvrir et laisser 24 heures à température ambiante. Eric

Kayser dit de recouvrir avec un linge mais je préfère le faire avec du film étirable car le levain bulle mieux et ne croûte pas.



2ème jour: Des bulles se sont formées à la surface. Dans un récipient plus grand, mélanger 40 g de farine de seigle avec 40 g d'eau et 5 g de miel. Incorporer la préparation de la veille. Recouvrir et laisser fermenter 24 heures.



3ème jour: Le mélange continue de buller. Dans un récipient encore plus grand, mélanger 80 g de farine de seigle et 80 g d'eau. Incorporer la préparation de la veille, recouvrir et laisser 24 heures.



4ème jour: Mélanger 100 g de farine et 100 g d'eau. Ajouter à la préparation et laisser encore 24 heures.





Lorsque le levain est prêt, on le conserve dans un bocal sur lequel on pose le couvercle sans le fermer et on laisse le bocal à température ambiante. On le ferme hermétiquement si on ne s'en sert pas pendant longtemps et on le met au réfrigérateur.



Entretien du levain:

Le levain reste actif environ 3 jours. Il faut donc le rafraîchir en lui ajoutant 50% de son poids en 50 % eau et en 50 % farine. S'il vous reste 200 g de levain, il faut le rafraîchir avec 50 g d'eau et 50 g de farine □ .



cestmeilleurfaitmaison.fr

