



NICOLAS NAYENER

BOULANGER • FORMATEUR • CONSULTANT

CRÉEZ VOTRE PROPRE LEVAIN



LE GUIDE ESSENTIEL POUR
CRÉER, COMPRENDRE ET
MAÎTRISER VOTRE LEVAIN
DE A À Z



DE ZÉRO
À LEVAIN ACTIF



TECHNIQUES
ÉPROUVÉES

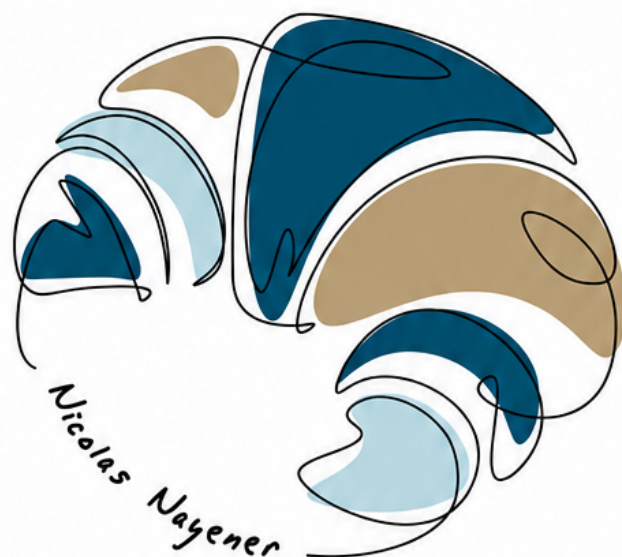


COMPRÉHENDRE
LA FERMENTATION



DES SAVEURS
UNIQUES

Index



- 1 Pourquoi utiliser un levain? p.1
- 2 Différence entre un levain exogène et endogène? p.2
- 3 Préparer son premier rafraîchi p.3
- 4 Quand rafraîchir son levain? p.4
- 5 L'environnement de fermentation idéal p.5
- 6 Les bonnes habitudes à avoir p.6
- 7-12 Créer son levain endogène p.7 à 12
- 13 Les méthodes de fermentation p.13
- 14 Méthode de conservation du levain p.14
- 15 Les types de levain p.15
- 16 Créer son levain dur à partir d'un levain liquide p.16

POURQUOI UTILISER DU LEVAIN EN BOULANGERIE ?

— DES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ, LE GOÛT ET LA QUALITÉ DU PAIN —



MEILLEURE DIGESTIBILITÉ

La fermentation décompose une partie du gluten, de l'amidon et des FODMAPs, rendant le pain plus léger pour le système digestif.



TOLÉRANCE AMÉLIORÉE

La fermentation longue peut réduire les protéines de gluten et les composés irritants. Bénéfique pour les personnes sensibles au gluten*.



MICROBIOTE INTESTINAL

Les bactéries lactiques du levain favorisent un microbiote intestinal équilibré et contribuent à la santé digestive globale.



INDEX GLYCÉMIQUE PLUS BAS

Le pain au levain provoque une réponse glycémique plus faible, aidant à une meilleure gestion de la glycémie.



MEILLEURE ABSORPTION DES MINÉRAUX

La fermentation réduit les phytates (acide phytique) et augmente la biodisponibilité du fer, du zinc, du magnésium et du calcium.

LE LEVAIN : UN ÉCOSYSTÈME VIVANT

Le levain naturel est composé de levures sauvages et de bactéries lactiques qui travaillent ensemble pour transformer la farine en un aliment plus savoureux, plus nutritif et plus digeste.



NATUREL
VIVANT
BIENFAISANT



SAVEUR & ARÔMES DÉVELOPPÉS

La fermentation crée des centaines de composés aromatiques naturels qui donnent au pain au levain son goût unique et complexe.



MEILLEURE CONSERVATION

Les acides organiques produits par la fermentation ralentissent le développement des moisissures et prolongent la fraîcheur du pain.



VALEUR NUTRITIONNELLE ENRICHIE

La fermentation augmente la teneur en certaines vitamines (B1, B2, B3, B6, folates) et en antioxydants.



BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Associé à une meilleure digestion, à un microbiote équilibré et à un index glycémique plus bas, le pain au levain soutient la santé globale.



NATUREL & ARTISANAL

Le levain est une méthode ancestrale, sans additifs, ni améliorants. Il respecte la nature du grain et du temps.

CE QUE DIT LA SCIENCE

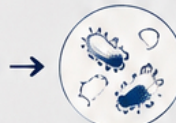


DR WILLIAM LI
Médecin, chercheur
et auteur best-seller

“ Le Dr William Li explique que le vrai pain au levain contient du *Lactobacillus reuteri*, un probiotique rare que l'on retrouve également dans...
le lait maternel ! ”



LAIT MATERNEL
Source naturelle de
Lactobacillus reuteri



LACTOBACILLUS REUTERI
Probiotique bénéfique
pour l'être humain



LEVAIN NATUREL
Peut contenir
Lactobacillus reuteri



MICROBIOTE INTESTINAL
Favorise l'équilibre du
microbiote et la santé

UNE CONNEXION NATURELLE

DES BIENFAITS POUR TOUS !



POUR LES ENFANTS

- ✓ Pain plus digeste pour leur système sensible
- ✓ Apports nutritionnels mieux absorbés
- ✓ Favorise un microbiote intestinal sain



POUR LES ADULTES

- ✓ Meilleure digestion au quotidien
- ✓ Énergie plus stable grâce à un IG plus bas
- ✓ Soutien du microbiote et du système immunitaire



POUR LES ÂÎNÉS

- ✓ Pain plus doux pour la digestion
- ✓ Meilleure absorption des nutriments
- ✓ Contribue au bien-être et à la vitalité

LE LEVAIN, BIEN PLUS QU'UN AGENT LEVANT :
UN ALLIÉ NATUREL POUR UN PAIN MEILLEUR ET UNE VIE MEILLEURE.

* Le pain au levain peut convenir à certaines personnes sensibles au gluten, mais n'est pas adapté aux personnes atteintes de la maladie cœliaque. Les personnes cœliaques doivent consommer uniquement des produits certifiés sans gluten.

LEVAIN ENDOGÈNE VS LEVAIN EXOGÈNE

DEUX FAÇONS DE CRÉER VOTRE LEVAIN

LEVAIN ENDOGÈNE

À partir de rien, avec la farine et l'eau.



 Sélection naturelle des levures sauvages et bactéries locales

 Démarrage plus lent (5 à 10 jours)

 Unique à votre environnement

 Un levain unique

LEVAIN EXOGÈNE

À partir d'un **inoculum** (fruit fermenté) + farine et eau.



 Apporte des levures et bactéries spécifiques

 Démarrage plus rapide (1 à 3 jours)

 Résultats plus prévisibles

 Souvent plus stable dès le début

LES DEUX MÉTHODES MÈNENT À UN PAIN INCROYABLE !

 Fermentation naturelle

 Meilleur goût

 Plus facile à digérer

 Bon pour le microbiote

 Meilleure texture

 Plus de nutriments

 Meilleure conservation



Chaque levain est vivant et évolue avec le temps, la farine, l'eau, la température et vos soins.
Prenez soin de lui... et il prendra soin de vous !

COMMENT PRÉPARER SON RAFRAÏCHI

LES BONS GESTES POUR UN LEVAIN FORT ET EN PLEINE SANTÉ



1. PRÉPAREZ VOTRE MATÉRIEL ET VOS INGRÉDIENTS



1 SALADIER
(BOWL)



FARINE(S)
de qualité



EAU
de qualité



LEVAIN
DE DÉPART



BOCAL PROPRE
avec couvercle



BALANCE
précise

2. MÉLANGEZ DANS LE SALADIER



Mélangez à la main
jusqu'à homogénéisation.
3 à 5 minutes.
Pas de pétrissage.



La texture doit être
homogène, souple
et légèrement collante.

3. VERSEZ DANS LE BOCAL



Versez proprement
le levain dans le bocal
pour obtenir une belle
ligne qui délimite
le niveau.

Ne remplissez
jamais plus du
tiers ou de la
moitié du bocal,
sinon le levain
risque de déborder.

NIVEAU MAX
(MOITIÉ)

NIVEAU IDÉAL
(TIERS)



TRÈS IMPORTANT : GARDEZ TOUJOURS DE LA SOUCHE !

Il est essentiel de conserver suffisamment de levain pour le prochain rafraîchi.
Sans cela, vous devrez tout recommencer depuis le début.



Votre levain est vivant.
Prenez-en soin et
anticipez toujours
la suite.

5. BIEN CALCULER VOS QUANTITÉS

Anticipez vos besoins en levain
pour votre recette, tout en gardant
toujours assez de réserves pour
le prochain rafraîchi.



EXEMPLE CONCRET

Si je prévois d'utiliser
400 grammes de levain
pour mon pain...



J'AI AU MOINS
600 g AU TOTAL

400 g
pour mon pain

200 g
pour le rafraîchi suivant



BONNE PRATIQUE

Prévoyez toujours une marge
de sécurité.
Mieux vaut un peu trop
que pas assez !



RÈGLE D'OR

Un levain fort et régulier
commence par une bonne
organisation.



ORGANISATION = RÉUSSITE

Un rafraîchi bien préparé, c'est un levain en pleine forme
et des pains savoureux à chaque fournée !

*Prenez soin de votre levain,
il prendra soin de votre pain.*



MON LEVAIN EST-IL PRÊT POUR L'ÉTAPE SUIVANTE?

APPRENEZ À RECONNAÎTRE LE BON MOMENT



1. TOUT JUSTE DÉMARRÉ

Le levain commence
à lever.
C'est normal !



L'activité se met en place.
Laissez-lui du temps.

2. EN PLEINE POUSSÉE

Il augmente
en volume.



Les levures travaillent
et produisent du gaz.
Continuez ainsi !

3. PIC – MOMENT IDÉAL

Il est à son point
le plus haut.
C'est le meilleur moment
pour le nourrir.



C'est le moment idéal
pour le nourrir. Votre levain
est à son maximum de force !

4. DÉBUT DE RETOMBÉE

Il commence à redescendre
légèrement.
Vous avez encore une petite
fenêtre pour le nourrir.



Vous pouvez observer
une surface mousseuse.
C'est le signe qu'il
commence à décliner.

5. TROP TARD

Il est retombé
considérablement.
Les levures manquent de
nourriture, l'activité chute.



Vous avez attendu trop
longtemps. Vous risquez
de perdre en force et en
levures sauvages.



TRAITEZ VOTRE LEVAIN COMME UN BÉBÉ

Votre levain est un écosystème vivant. Les levures sauvages et les bactéries ont besoin d'être nourries régulièrement pour rester fortes.

Plus votre levain est actif, plus il lèvera – souvent jusqu'à tripler de volume !

Un levain nourri moins fréquemment (quelques fois par semaine, ou une fois par semaine) doublera généralement de volume.

La clé : régularité, observation et bienveillance.

NOURRISSEZ AU PIC OU JUSTE AU DÉBUT DE LA DESCENTE.

*Ne tardez pas trop !
Mais n'attendez pas trop longtemps !*



POINTS CLÉS À RETENIR



Tant qu'il lève,
tout va bien.



Le pic est idéal,
mais juste après
est aussi ok.



Dès qu'il commence
à redescendre, vous avez
une petite fenêtre.



Ne le laissez pas retomber
trop longtemps, vous risquez
de perdre en force.

LA FERMENTATION IDÉALE

FOUR ÉTEINT – LUMIÈRE ALLUMÉE



POURQUOI CETTE TEMPÉRATURE ?

À 29°C, les levures sauvages travaillent efficacement sans être stressées par la chaleur. C'est la température idéale pour une fermentation saine et équilibrée.



FOUR ÉTEINT
LUMIÈRE ALLUMÉE



TEMPÉRATURE IDÉALE

29°C

Cette température favorise le développement optimal des levures sauvages et des bactéries lactiques.



Nicolas Mayener

FRENCH MASTER BAKER
WITH NO BORDERS

LES BONNES HABITUDES

POUR UN LEVAIN SAIN ET VIVANT



Nicolas Mayener

FRENCH MASTER BAKER
WITH NO BORDERS

1. BOCAL : UNIQUEMENT À L'EAU



Rincez soigneusement votre bocal à l'eau claire **uniquement**, surtout s'il est neuf. Aucun produit nettoyant, savon ou détergent. Le moindre résidu peut nuire à la flore bactérienne fragile de votre levain.



2. MAINS : NE PAS SE LAVER



Avant un rafraîchi, **ne vous lavez pas les mains**. L'eau du robinet, le savon ou le gel hydroalcoolique éliminent les micro-organismes naturels présents sur la peau. Ces micro-organismes sont précieux et participent à l'équilibre de votre levain.

3. UNE EAU CONTRÔLÉE ET TEMPÉRÉE



EAU À
ÉVITER



EAU DU
ROBINET



EAU FILTRÉE
(AVEC CHLORE)

EAU À
PRIVILÉGIER



EAU MINÉRALE
(EVIAN PAR EXEMPLE)



TEMPÉRATURE IDÉALE
30°C - 40°C

Une eau tiède à chaude
favorise l'activité des
levures et bactéries.



POURQUOI CES PRÉCAUTIONS ?

Votre levain abrite un écosystème vivant et fragile. Le moindre produit chimique peut détruire ou déséquilibrer cette flore bactérienne si précieuse pour la fermentation et la saveur de vos pains.

*Prenez soin de votre levain,
il prendra soin de vos pains.*



RAPPEL ESSENTIEL

PROPRETÉ OUI, MAIS NATURELLE ET DOUCE.

L'eau claire, vos mains propres (mais non lavées juste avant), et une eau de qualité sont vos meilleurs alliés.

LEVAIN ENDOGÈNE



ÉTAPE 1/5 : CRÉER LA VIE À PARTIR DE RIEN

INGRÉDIENTS & MATÉRIEL



Balance de cuisine, bocal hermétique, saladier, spatule, four avec lumière.

 EAU MINÉRALE (EVIAN) 70°F/21°C: 400 GRAMMES

 FARINE DE BLÉ T65 NON BLANCHIE (HARVEST KING) 70°F/21°C: 300 GRAMMES

 FARINE DE BLÉ COMPLET BIO (ROUGE DE BORDEAUX) 70°F/21°C: 50 GRAMMES

DIRECTIONS

- 1 ALLUMEZ LA LUMIÈRE DU FOUR OU DE LA CHAMBRE DE POUSSE SI VOUS EN AVEZ UNE.
- 2 PÉSEZ ET VERSEZ L'EAU DANS LE SALADIER.
- 3 PÉSEZ ET AJOUTEZ LES FARINES.
- 4 MÉLANGEZ AVEC VOS MAINS OU UNE SPATULE.
- 5 VERSEZ VOTRE PRÉPARATION DANS LE BOCAL ET FERMEZ LE COUVERCLE.
- 6 PLACEZ LE BOCAL DANS LE FOUR ET LAISSEZ LA MAGIE OPÉRER.



LA TEMPÉRATURE À L'INTÉRIEUR DU FOUR EST DE 85°F/29°C.

LE TEMPS EST **APPROXIMATIF, PAS DÉFINIT.**

IL PEUT VARIER ÉNORMÉMENT (DE 12 À 24+ HEURES) SELON DE NOMBREUX FACTEURS.

LE PLUS IMPORTANT EST D'ÊTRE PRÉSENT AUPRÈS DE VOTRE LEVAIN PRESQUE EN TOUT TEMPS POUR CAPTER LE BON MOMENT QUAND IL ATTEINT SON PIC (VOLUME MAXIMAL ET PLEIN DE BULLES), AFIN DE COMMENCER L'ÉTAPE 2 AU MOMENT IDÉAL.

NOTES



ICI, NOUS ESSAYONS DE CRÉER UNE ACTIVITÉ BACTÉRIENNE. GARDEZ À L'ESPRIT QUE LES BACTÉRIES ET LES LEVURES SAUVAGES SONT EXTRÊMEMENT FRAGILES, NOUS DEVONS ÊTRE EXTRA PRÉCAUTIONNEUX CONCERNANT L'ENVIRONNEMENT DANS LEQUEL VOUS CRÉEZ LA VIE :



ASSUREZ-VOUS DE BIEN RINCER LE BOCAL, SURTOUT S'IL EST NEUF. VOUS NE VOULEZ PAS QU'IL RESTE DES RÉSIDUS DE SUBSTANCES CHIMIQUES DANS VOTRE BOCAL, CELA POURRAIT EMPÊCHER LES BACTÉRIES DE SE DÉVELOPPER.



RINCEZ VOS MAINS AVEC SEULEMENT DE L'EAU ET APPLIQUEZ CETTE RÈGLE À TOUS LES ÉLÉMENTS QUE RENCONTRE VOTRE LEVAIN.

LEVAIN NATUREL

— AVANT & APRÈS LA FERMENTATION —

AVANT

Juste après le mélange



Point de départ



TEMPS :
APPROXIMATIF,
PAS DÉFINIT.
PEUT VARIER DE
12 À 24+ HEURES
SELON DE NOMBREUX
FACTEURS.

SOYEZ PRÉSENT AUPRÈS
DE VOTRE LEVAIN POUR
CAPTER LE PIC !



APRÈS

Le levain a doublé de volume



Le levain est prêt pour la prochaine étape !



LE LEVAIN EST VIVANT.
Il grandit, respire et devient plus fort à chaque nourrissage.



TEMPÉRATURE IDÉALE :
27°C – 30°C
pour une fermentation optimale.



PATIENCE & RÉGULARITÉ :
Les clés d'un levain fort, sain et équilibré.



UN LEVAIN VIVANT AUJOURD'HUI, UN PAIN EXCEPTIONNEL DEMAIN.



LEVAIN ENDOGÈNE



ÉTAPE 2/5 : PREMIER RAFRAÎCHI, DONNER PLUS DE VIE

INGRÉDIENTS & MATÉRIEL



Balance de cuisine Bocal hermétique Saladier Spatule Four avec lumière

EAU MINÉRALE (EVIAN) 70°F/21°C: 355 GRAMMES

FARINE DE BLÉ T65 NON BLANCHIE (HARVEST KING) 70°F/21°C: 250 GRAMMES

FARINE DE BLÉ COMPLET BIO (ROUGE DE BORDEAUX) 70°F/21°C: 50 GRAMMES

LEVAIN DE L'ÉTAPE 1 200 GRAMMES

DIRECTIONS

- 1 ALLUMEZ LA LUMIÈRE DU FOUR OU DE LA CHAMBRE DE POUSSE SI VOUS EN AVEZ UNE.
- 2 PÉSEZ ET VERSEZ L'EAU DANS LE SALADIER.
- 3 PÉSEZ ET AJOUTEZ LES FARINES.
- 4 MÉLANGEZ AVEC VOS MAINS OU UNE SPATULE.
- 5 VERSEZ VOTRE PRÉPARATION DANS LE BOCAL ET FERMEZ LE COUVERCLE.
- 6 PLACEZ LE BOCAL DANS LE FOUR ET LAISSEZ LA MAGIE OPÉRER.
- 7 PÉSEZ VOTRE BOCAL/BOIS EN FOUR ET LAISSEZ LA MAGIE OPÉRER.



IL A FALLU ENVIRON **6 HEURES** POUR QUE LE LEVAIN **TRIPLE** DE VOLUME ET SOIT PRÊT POUR L'ÉTAPE 3.

LE RAFRAÎCHI : NOURRIR, RÉVEILLER, RENFORCER



AVANT

Juste après le rafraîchi



ENVIRON 6 HEURES À 29°C (FOUR AVEC LUMIÈRE ALLUMÉE)

APRÈS

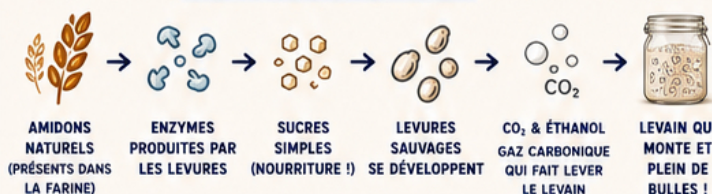
Le levain a triplé de volume



TEMPS INDICATIF SEULEMENT. CERTAINS LEVAINS PEUVENT METTRE 4 HEURES, D'AUTRES 12 HEURES OU DAVANTAGE. OBSERVEZ TOUJOURS VOTRE LEVAIN PLUTÔT QUE L'HORLOGE.

QUE SE PASSE-T-IL DANS VOTRE LEVAIN ?

L'ACTION DES LEVURES SAUVAGES



L'ACTION DES BACTÉRIES LACTIQUES



THERE YOU GO, HOW SATISFYING IS IT TO SEE LIFE OPERATING IN A SMALL JAR? BASICALLY BY MIXING JUST FLOUR AND WATER AND LET IT FERMENT, YOU CONVERTED PART OF THE CARBOHYDRATES NATURALLY PRESENT IN THE FLOUR INTO CARBONE DIOXIDE AND ETHANOL WHICH CREATED YEAST AND MADE THE FLOUR-WATER MIXTURE RISE. ON THE OTHER HAND, YOU ALSO DEVELOP A LACTIC ACID BACTERIAL ACTIVITY. NOW, BY FEEDING YOUR STARTER (ADDING MORE SUGAR), YOU HELP THE WILD YEAST SECRETING ENZYMES THAT HELPS CONVERTING STARCHES INTO SIMPLE SUGARS, WHICH WILL HELP TO FEED THE WHOLE COMMUNITY! SUCH A THRIVING CONNECTION BETWEEN THE YEASTS AND THE LACTIC ACID BACTERIAS.



CHAQUE RAFRAÎCHI NOURRIT UNE COMMUNAUTÉ VIVANTE VIEILLE DE PLUSIEURS MILLIERS D'ANNÉES.



LEVAIN ENDOGÈNE SOURDOUGH STARTER



ÉTAPE 3/5 : 2^e RAFRAÎCHI, LEVAIN ÉPANOUI

INGRÉDIENTS & MATÉRIEL



Balance
de cuisine



Bocal
hermétique



Saladier



Spatule



Four avec
lumière



EAU MINÉRALE (EVIAN) 70°F/21°C: 350 GRAMMES



FARINE DE BLÉ T65 NON BLANCHIE
(HARVEST KING) 70°F/21°C: 250 GRAMMES



FARINE DE BLÉ COMPLET BIO
(ROUGE DE BORDEAUX) 70°F/21°C: 50 GRAMMES



LEVAIN DE L'ÉTAPE 2 150 GRAMMES

DIRECTIONS

- 1 ALLUMEZ LA LUMIÈRE DU FOUR.
- 2 PÉSEZ ET VERSEZ L'EAU DANS LE SALADIER.
- 3 PÉSEZ ET AJOUTEZ LES FARINES.
- 4 MÉLANGEZ AVEC VOS MAINS OU UNE SPATULE.
- 5 VERSEZ ET PÉSEZ LE LEVAIN DE L'ÉTAPE 2.
- 6 MÉLANGEZ LE TOUT JUSQU'À LISSE (AVEC VOS MAINS OU UNE SPATULE).
- 7 VERSEZ VOTRE PRÉPARATION DANS LE BOCAL ET FERMEZ LE COUVERCLE.
- 8 PLACEZ LE BOCAL DANS LE FOUR ET LAISSEZ LA MAGIE OPÉRER.



IL A FALLU ENVIRON 4 HEURES POUR QUE LE LEVAIN
TRIPLE DE VOLUME ET SOIT PRÊT POUR L'ÉTAPE 4.

LE RAFRAÎCHI : NOURRIR, RÉVEILLER, RENFORCER

1 EAU



PÉSEZ ET VERSEZ
L'EAU

2 FARINES



PÉSEZ ET AJOUTEZ
LES FARINES

3 MÉLANGEZ



MÉLANGEZ À LA MAIN
OU À LA SPATULE

4 LEVAIN DE
L'ÉTAPE 2



VERSEZ ET PÉSEZ LE
LEVAIN DE L'ÉTAPE 2

5 MÉLANGEZ
JUSQU'À LISSE



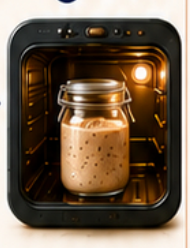
MÉLANGEZ LE TOUT
JUSQU'À LISSE

6 EN BOCAL



VERSEZ DANS LE BOCAL
ET FERMEZ LE COUVERCLE

7 AU FOUR



PLACEZ DANS LE FOUR
ET LAISSEZ LA
MAGIE OPÉRER.

AVANT

Juste après
le rafraîchi



ENVIRON
4 HEURES
À 29°C
(FOUR AVEC
LUMIÈRE ALLUMÉE)

APRÈS

Le levain a
triplé de
volume



TEMPS INDICATIF
SEULEMENT.
CERTAINS LEVAINS
PEUVENT METTRE
4 HEURES, D'AUTRES
12 HEURES OU
DAVANTAGE.
OBSERVEZ TOUJOURS
VOTRE LEVAIN PLUTÔT
QUE L'HORLOGE.

NOTES



NOUS COMMENÇONS MAINTENANT À DÉVELOPPER UNE ACTIVITÉ DE FERMENTATION PLUTÔT SOLIDE ET LE TEMPS DE FERMENTATION DE NOTRE SOURDOUGH DEVIENT DE PLUS EN PLUS COURT, CELA SIGNIFIE QUE NOUS SOMMES SUR LA BONNE VOIE. LE PH BAISSÉ À CHAQUE FOIS ET NOUS DÉVELOPPONS DAVANTAGE DE BACTÉRIES LACTIQUES, CE QUE NOUS RECHERCHONS.

CEPENDANT, NOTRE SOURDOUGH EST ENCORE FRAGILE, JE NE RECOMMANDE PAS ENCORE DE SAUTER CETTE ÉTAPE EN RÉFRIGÉRANT NOTRE SOURDOUGH JUSQU'À L'ÉTAPE SUIVANTE.



CHAQUE RAFRAÎCHI NOURRIT UNE COMMUNAUTÉ VIVANTE VIEILLE DE PLUSIEURS MILLIERS D'ANNÉES.



LEVAIN ENDOGÈNE SOURDOUGH STARTER



ÉTAPE 4/5 : 3^e RAFRAÎCHI, PRESQUE PRÊT

INGRÉDIENTS & MATÉRIEL



Balance
de cuisine

Bocal
hermétique

Saladier

Spatule

Four avec
lumière

EAU MINÉRALE (EVIAN) 70°F/21°C: 350 GRAMMES

FARINE DE BLÉ T65 NON BLANCHIE (HARVEST KING) 70°F/21°C: 300 GRAMMES

LEVAIN DE L'ÉTAPE 3 150 GRAMMES

DIRECTIONS

- 1 ALLUMEZ LA LUMIÈRE DU FOUR.
- 2 PÉSEZ ET VERSEZ L'EAU DANS LE SALADIER.
- 3 PÉSEZ ET AJOUTEZ LES FARINES.
- 4 MÉLANGEZ AVEC VOS MAINS OU UNE SPATULE.
- 5 VERSEZ ET PÉSEZ LE LEVAIN DE L'ÉTAPE 3.
- 6 MÉLANGEZ LE TOUT JUSQU'À LISSE (AVEC VOS MAINS OU UNE SPATULE).
- 7 VERSEZ VOTRE PRÉPARATION DANS LE BOCAL ET FERMEZ LE COUVERCLE.
- 8 PLACEZ LE BOCAL DANS LE FOUR ET LAISSEZ LA MAGIE OPÉRER.



IL A FALLU ENVIRON **2,5 HEURES** POUR QUE LE LEVAIN TRIPLE DE VOLUME ET SOIT PRÊT POUR LA DERNIÈRE ÉTAPE.

LE RAFRAÎCHI : NOURRIR, RÉVEILLER, RENFORCER



AVANT

Juste après
le rafraîchi



ENVIRON
2,5 HEURES
À 29°C
(FOUR AVEC
LUMIÈRE ALLUMÉE)

APRÈS

Le levain a
triplé de
volume



TEMPS INDICATIF SEULEMENT. CERTAINS LEVAINS PEUVENT METTRE MOINS DE TEMPS, D'AUTRES PLUS. OBSERVEZ TOUJOURS VOTRE LEVAIN PLUTÔT QUE L'HORLOGE. NOURRISSEZ-LE QUAND IL ATTEINT SON PIC D'ACTIVITÉ.

POURQUOI NOUS PASSONS À 100 % FARINE BLANCHE ?



FARINE COMPLÈTE (BLÉ ENTIER)

- CONTIENT LE SON
- CONTIENT LE GERME
- RICHE EN PROTÉINES
- RICHE EN FIBRES
- RICHE EN VITAMINES ET MINÉRAUX



FARINE BLANCHE

- SAVEUR PLUS NEUTRE
- FERMENTATION PLUS FACILE
- STRUCTURE DE GLUTEN PLUS FORTE
- COMPORTEMENT PLUS PRÉVISIBLE



NOTES



LE 3^e RAFRAÎCHI EST UNE AMÉLIORATION TRÈS EXCITANTE CAR NOUS PASSONS MAINTENANT À 100 % FARINE BLANCHE ! LA DIFFÉRENCE ENTRE LA FARINE COMPLÈTE ET LA FARINE BLANCHE RÉSIDE DANS LA FAÇON DONT LE GRAIN EST TRAITÉ. DANS LA FARINE COMPLÈTE, ON CONSERVE LE SON ET LE GERME DU BLÉ, QUI SONT UNE EXCELLENTE SOURCE DE PROTÉINES, DE FIBRES ET D'UNE VARIÉTÉ DE VITAMINES ET MINÉRAUX. CELA AIDE À NOURRIR NOTRE NOUVEAU-NÉ.

MAIS SA STRUCTURE EST MAINTENANT ASSEZ FORTE POUR CONTINUER À LE NOURRIR SANS ELLE. CEPENDANT, VOUS POUVEZ CONTINUER À UTILISER N'IMPORTE QUEL TYPE DE FARINE SI VOUS SOUHAITEZ PERSONNALISER LE PROFIL DE SAVEUR DE VOTRE LEVAIN.



CHACQUE RAFRAÎCHI NOURRIT UNE COMMUNAUTÉ VIVANTE VIEILLE DE PLUSIEURS MILLIERS D'ANNÉES.



LEVAIN ENDOGÈNE SOURDOUGH STARTER



ÉTAPE 5/5 : LA LIVRAISON

INGRÉDIENTS & MATÉRIEL



Balance
de cuisine



Bocal
hermétique



Saladier



Spatule



Four avec
lumière



EAU DU ROBINET 70°F/21°C : 350 GRAMMES



FARINE DE BLÉ T65 NON BLANCHIE
(HARVEST KING) 70°F/21°C : 300 GRAMMES



LEVAIN DE L'ÉTAPE 4 150 GRAMMES

DIRECTIONS

- 1 ALLUMEZ LA LUMIÈRE DU FOUR.
- 2 PÉSEZ ET VERSEZ L'EAU DANS LE SALADIER.
- 3 PÉSEZ ET AJOUTEZ LES FARINES.
- 4 MÉLANGEZ AVEC VOS MAINS OU UNE SPATULE.
- 5 PÉSEZ ET VERSEZ LE LEVAIN DE L'ÉTAPE 4.
- 6 MÉLANGEZ LE TOUT JUSQU'À LISSE
(AVEC VOS MAINS OU UNE SPATULE).
- 7 VERSEZ VOTRE PRÉPARATION DANS LE BOCAL
ET FERMEZ LE COUVERCLE.
- 8 PLACEZ LE BOCAL DANS LE FOUR ET LAISSEZ
LA MAGIE OPÉRER.



IL A FALLU ENVIRON **2,5 HEURES** POUR QUE LE LEVAIN
TRIPLE DE VOLUME. RANGEZ-LE AU RÉFRIGÉRATEUR SI
VOUS NE L'UTILISEZ PAS IMMÉDIATEMENT.

LE NOURRISSAGE : NOURRIR, RÉVEILLER, RENFORCER



AVANT

Juste après
le nourrissage



ENVIRON
2,5 HEURES
À 29°C
(FOUR AVEC
LUMIÈRE ALLUMÉE)

APRÈS

Le levain a
triplé de
volume



RANGEZ-LE
AU RÉFRIGÉRATEUR
SI VOUS NE
L'UTILISEZ PAS
IMMÉDIATEMENT.



NOTES



VOUS Y ÊTES, VOUS VENEZ DE CRÉER
VOTRE LEVAIN EN MOINS DE 48 HEURES.

À CE STADE, IL N'EST PAS STABILISÉ À 100 %
MAIS IL EST SUFFISAMMENT ACTIF POUR FAIRE
DU PAIN, DES PIZZAS, DES BAGELS, DES
PANCAKES, ETC... PLUS VOUS ALLEZ JOUER
AVEC LUI, PLUS VOUS SEREZ EN MESURE
D'OBTENIR UN LEVAIN STABLE.

FÉLICITATIONS, VOUS AVEZ FOURNI UN LONG
TRAVAIL ET FAIT PREUVE DE PATIENCE.
ÇA EN VALAIT LA PEINE CAR AUJOURD'HUI
EST LE JOUR 1 DE LA NAISSANCE DE VOTRE
SOURDOUGH. N'OUBLIEZ PAS DE LUI
DONNER UN NOM !



FÉLICITATIONS !

Vous avez réussi à créer votre propre
sourdough starter en moins de 48 heures.



DONNEZ UN NOM À VOTRE LEVAIN !

Henri

Gaston

Bubbles

Marcel

ET MAINTENANT ?



Levain jeune



Nourrissages réguliers



Fermentation plus forte



Plus de saveurs



Levain mature et stable

Mon levain :



AUJOURD'HUI N'EST PAS LA FIN DU VOYAGE. C'EST LE JOUR 1 DE LA VIE DE VOTRE LEVAIN.



LEVAIN EXOGÈNE SOURDOUGH STARTER



ÉTAPE 1/5 : MACÉRATION

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

POMMES BIOLOGIQUES



- Bio uniquement
- Éviter les pesticides
- Éviter les fongicides
- Éviter les résidus chimiques

MIEL BIOLOGIQUE



Environ :
30 g de miel par pomme

EAU MINÉRALE



Recommandée :

- Evian
- Volvic
- Eau de source

Éviter l'eau chlorée.

TEMPÉRATURE DE L'EAU



45°C
113°F

BOL



Important :
Rinçage à l'eau
uniquement.
Ne pas laver avec
du produit juste
avant l'utilisation.

VOS MAINS



Lavez-les à
l'eau uniquement.
Aucun résidu
de savon.



IMPORTANT : LAVEZ LES POMMES À L'EAU UNIQUEMENT

1 COUPEZ GROSSIÈREMENT LES POMMES.



Pas besoin de précision.
Gardez la peau.

2 VERSEZ LE MIEL SUR LES POMMES.



Environ 30 g
par pomme.

3 COUVREZ COMPLÈTEMENT AVEC DE L'EAU MINÉRALE TIÈDE.



Ne pas peser.
Assurez-vous simplement
que tous les fruits sont
immergés.

4 ÉCRASEZ DOUCEMENT LES POMMES À LA MAIN.



Ne pas mixer.
Libérez simplement les jus
et les micro-organismes
sauvages.

5 COUVREZ HERMÉTIQUEMENT AVEC DU FILM PLASTIQUE.



Laissez reposer
24 heures.

APRÈS 24 HEURES



Vous remarquerez peut-être :



De petites bulles



Une légère oxydation
(couleur brunâtre)



Une odeur de fermentation
fruitée

Ce sont de bons signes.

6 ÉCRASEZ ENCORE UN PEU LES POMMES.



ENCORE UNE FOIS :
Aucun produit chimique sur vos mains.

À CE STADE :

"Des mains sales sont OK."
Des mains avec des produits
chimiques ne le sont pas."

7 COUVREZ HERMÉTIQUEMENT À NOUVEAU.



Laissez reposer
encore 24 heures.
L'inoculum se développe
naturellement.

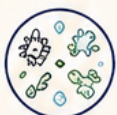
QUE SE PASSE-T-IL ?



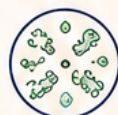
Peau de pomme
Micro-organismes
sauvages naturels



Miel
Sucres naturels
et nutriments



Levures sauvages
Présentes dans
l'environnement



Bactéries bénéfiques
Présentes dans les fruits
et le miel



Inoculum exogène
Culture vivante
qui se développe



Futur levain
Les fondations
de votre levain

"Nous ne créons plus la vie à partir de la farine.
Nous récoltons la vie directement dans la nature."



LA PATIENCE EST L'INGRÉDIENT LE PLUS IMPORTANT. FAITES CONFIANCE AU PROCESSUS.



LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE RAFRAÎCHI



ADAPTEZ LE RAPPORT POUR INFLUENCER LE GOÛT, L'ACIDITÉ ET LE TEMPS DE FERMENTATION.

1. LA RECETTE : LA QUANTITÉ DE SOUCHE

La quantité de souche que vous utilisez dans votre rafraîchi a un impact direct sur la vitesse de fermentation et le profil aromatique.

FORT INOCULUM

FERMENTATION RAPIDE



1 KG DE FARINE



1 L D'EAU

(variable selon la farine, souvent 1,1 L, peut-être 1,2 L)



500 g DE SOUCHE



FERMENTATION
RAPIDE



ACIDE MAIS
NOTES COURTES

INOCULUM MOYEN

FERMENTATION LÉGÈREMENT PLUS LONGUE



1 KG DE FARINE



1 L D'EAU

(variable selon la farine, souvent 1,1 L, peut-être 1,2 L)



300 g DE SOUCHE



FERMENTATION
LÉGÈREMENT
PLUS LONGUE



NOTES
COMPLEXES

FAIBLE INOCULUM

FERMENTATION LENTE



1 KG DE FARINE



1 L D'EAU

(variable selon la farine, souvent 1,1 L, peut-être 1,2 L)



100 g DE SOUCHE



FERMENTATION
LENTE



DÉVELOPPE
PLUS D'ACIDITÉ

2. L'ENVIRONNEMENT DE FERMENTATION

Un autre facteur très, très important : l'environnement dans lequel votre levain fermente.



ENVIRONNEMENT FROID

Fermenté lentement dans une pièce froide
(chambre froide, frigo, espace frais).



DÉVELOPPE DES ACIDES ACÉTIQUES
ET LACTIQUES PUISSANTS.

*Style
San Francisco*



ENVIRONNEMENT CHAUD

Fermenté dans une pièce chaude
(cuisine chaude, température ambiante).



DÉVELOPPE PLUS D'ACIDES
LACTIQUES, DES NOTES RONDES
ET PLUS DOUCES.



En jouant sur la quantité de souche et la température de fermentation, vous pouvez créer une grande variété de saveurs et de textures dans votre pain au levain.



MÉTHODES DE CONSERVATION DE VOTRE LEVAIN

BIEN LE CONSERVER POUR LE GARDER EN VIE LONGTEMPS



EN UTILISATION RÉGULIÈRE



IDÉALEMENT TOUS LES JOURS

Lorsqu'une boulangerie produit des quantités importantes.



DEUX RAFRAÎCHIS PAR SEMAINE

Fréquence idéale pour un entretien optimal du levain.



CONSERVATION AU RÉFRIGÉRATEUR (4°C MAX)

IMPERATIF : STOCKAGE ANAÉROBIE

Dans un bocal complètement hermétique à l'air.



Bien fermé,
bien froid,
sans oxygène.



Le levain va naturellement s'oxyder
et créer une couche protectrice.



LEVAIN AU REPOS AU FRIGO : EN MODE "DORMANT"



Lorsqu'un levain est conservé au frigo, il entre en état "dormant". C'est pour cette raison que cela prend plus de temps à le réanimer lorsqu'on veut le réutiliser.



Anticipez toujours vos rafraîchis si vous prévoyez de l'utiliser !

POUR LE RÉUTILISER :

Enlevez la partie oxydée (couche grise au dessus) et nourrissez uniquement le cœur du levain.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un levain conservé dans un frigo bien froid, bien enfermé hermétiquement, peut survivre jusqu'à **1 AN !**

J'en ai personnellement fait l'expérience en oubliant un levain dans mon frigo à la maison.

RÉANIMER UN LEVAIN APRÈS UN REPOS AU FRIGO

SI PLUS D'UNE SEMAINE SANS RAFRAÎCHI

2 RAFRAÎCHIS NÉCESSAIRES AVANT UTILISATION



Ensuite, votre levain est prêt à être utilisé !

SI PLUS DE 2 SEMAINES SANS RAFRAÎCHI

3 RAFRAÎCHIS NÉCESSAIRES AVANT UTILISATION



Ensuite, votre levain est prêt à être utilisé !



ASTUCE : Plus le levain a été conservé longtemps au froid, plus il sera lent à se réactiver. Donnez-lui du temps et de l'attention.



LE LEVAIN : LE GRAAL DE LA BOULANGERIE

Vivant, unique et précieux, il demande de l'attention, de la régularité et une bonne organisation en avance.

*Prenez soin de votre levain,
il prendra soin de votre pain.*



ORGANISATION = RÉUSSITE

Un levain en pleine forme,
c'est la clé d'un pain vivant et savoureux.



Anticipez



Soyez régulier



Observez



Prenez-en soin

DIFFÉRENTS TYPES DE LEVAIN



EXPLOREZ LES SAVEURS, LES ARÔMES ET LES CARACTÉRISTIQUES UNIQUES DE CHAQUE LEVAIN



LE LEVAIN, UN MONDE DE POSSIBILITÉS

Le type de farine que vous utilisez pour nourrir votre levain influence son activité, son profil aromatique, son acidité et même la texture de vos pains.



MICROFLORE
UNIQUE



ARÔMES
DIFFÉRENTS



VITESSE DE
FERMENTATION



SAVEURS ET TEXTURES
DANS VOS PAINS

1

LEVAIN AU SARRASIN

Terreux • Noiseté • Légèrement acide

RECETTE (RAFRAÎCHIR)

Levain actif : 20 g

Farine de sarrasin : 10 g

Farine de blé
(T65/T55) : 20 g

Eau : 30 g



CARACTÉRISTIQUES

- Arôme rustique et profond
- Fermentation moyenne
- Belle tolérance aux longues fermentations



IDÉAL POUR :

Pains de campagne rustiques,
pains aux graines, recettes plus digestes.

2

LEVAIN AU BLÉ COMPLET

Puissant • Fruité • Robuste

RECETTE (RAFRAÎCHIR)

Levain actif : 20 g

Farine de blé complet : 30 g

Eau : 30 g



CARACTÉRISTIQUES

- Fermentation rapide
- Facile à maintenir
- Excellente population de levures



IDÉAL POUR :

Pains au levain du quotidien.

3

LEVAIN AU SEIGLE

Le roi du levain

RECETTE (RAFRAÎCHIR)

Levain actif : 20 g

Farine de seigle : 30 g

Eau : 30 g



CARACTÉRISTIQUES

- Extrêmement actif
- Très stable
- Développe rapidement de l'acidité
- Riche population bactérienne



IDÉAL POUR :

Pains au levain à la San Francisco,
pains de seigle.

4

LEVAIN BLANC (100% BLÉ)

Doux • Neutre • Polyvalent

RECETTE (RAFRAÎCHIR)

Levain actif : 20 g

Farine de blé (T65/T55) : 30 g

Eau : 30 g



CARACTÉRISTIQUES

- Saveur douce et neutre
- Plus facile à contrôler
- Le plus courant en boulangerie



IDÉAL POUR :

Baguettes, croissants, brioches,
pains au levain doux.

5

LEVAIN À L'ÉPEAUTRE

Doux • Crémeux • Noiseté

RECETTE (RAFRAÎCHIR)

Levain actif : 20 g

Farine d'épeautre : 30 g

Eau : 30 g



CARACTÉRISTIQUES

- Acidité plus douce
- Arômes fins et crémeux
- Le plus courant en boulangerie



IDÉAL POUR :

Pains artisanaux, pains de campagne,
recettes riches en saveurs.

6

LEVAIN MULTI-CÉRÉALES

Complexe • Équilibré • Résilient

RECETTE (RAFRAÎCHIR)

Levain actif : 20 g

Farine de seigle : 10 g

Farine de blé complet : 10 g

Farine de blé (T65/T55) : 10 g

Eau : 30 g



CARACTÉRISTIQUES

- Très grande diversité microbienne
- Extrêmement résilient
- Arômes complexes et profonds



IDÉAL POUR :

Pains de caractère, longues fermentations,
expérimentations et pains spéciaux.

7

LEVAIN DE LAIT

Doux • Lactique • Crémeux

RECETTE (RAFRAÎCHIR)

Levain actif : 20 g

Farine de blé (T45) : 30 g

Lait entier : 30 g



CARACTÉRISTIQUES

- Arômes lactiques et beurrés
- Acidité douce
- Très rond en bouche



IDÉAL POUR :

Brioches, viennoiseries, pains au lait,
recettes sucrées et enrichies.



EXPÉRIMENTEZ, OBSERVEZ, ADAPTEZ !

Chaque farine, chaque environnement et chaque temps de fermentation
façonnent un levain unique... et le pain qui raconte votre histoire.





TRANSFORMEZ VOTRE LEVAIN LIQUIDE EN LEVAIN DUR



FAITES LE CALCUL : AJOUTEZ 50 % DE SOUCHE BASÉE SUR LE POIDS DE FARINE,
ET GARDEZ UNE HYDRATATION GLOBALE DE 47 % BASÉE SUR LE POIDS TOTAL DE FARINE (FARINE + SOUCHE)

LA FORMULE



+



=



Levain liquide
(100 % d'hydratation)
= 50 % du poids
de la farine

Ajoutez de l'eau pour
atteindre 47 % d'hydratation
globale (basée sur le poids
total de farine)

Levain dur
à 47 %
d'hydratation

RECETTE FINALE – LEVAIN DUR (47 % D'HYDRATATION)



Farine de blé (T65/T55)

1 000 g



Levain liquide (100 % d'hydratation)
(contient 250 g de farine + 250 g d'eau)

500 g



Eau

338 g

Total farine (farine + farine du levain)

1 250 g

Total eau (eau du levain + eau ajoutée)

588 g

Hydratation globale ($588 \div 1\,250$)

47 %

INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 PRÉPAREZ VOTRE LEVAIN



Commencez avec un
levain liquide actif et
bien nourri (100 %
d'hydratation).

2 PESER VOS INGRÉDIENTS



Farine de blé : 1 000 g
Levain liquide : 500 g
Eau à ajouter : 338 g

3 MÉLANGEZ



Ajoutez le levain liquide
à la farine, puis ajoutez
l'eau. Mélangez jusqu'à ce
qu'il n'y ait plus de farine
sèche. La pâte aura un
aspect shaggy et rugueux.

4 PÉTRISSEZ BRIÈVEMENT



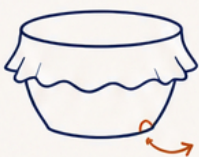
Pétrissez juste jusqu'à
ce que la pâte se
rassemble. Elle sera ferme
et peu collante.

5 LAISSEZ REPOSER ET FERMENTER



Placez dans un récipient,
couvrez et laissez fermenter
à la bonne température.
Votre levain dur est prêt !

IMPORTANT



Assurez-vous que votre levain
dur est couvert en permanence
pendant la fermentation afin
qu'il ne développe pas de
croûte qui empêcherait
sa pousse.

POUSSE – OBSERVEZ LE DOUBLEMENT DE VOLUME EN BOULE (80 G)



Début (80 g)



Doublé

Attendez que la boule
ait clairement doublé
de volume. Elle doit être
légère et aérienne.



RAPPELEZ-VOUS

50 % de souche. 47 % d'hydratation.
Un levain plus fort, un meilleur pain.

