

MyLevain Ebook



MODE D'EMPLOI, RECETTES & ASTUCES



MYLEVAIN, LE LEVAIN FRANÇAIS
100% NATUREL
100% LOCAL

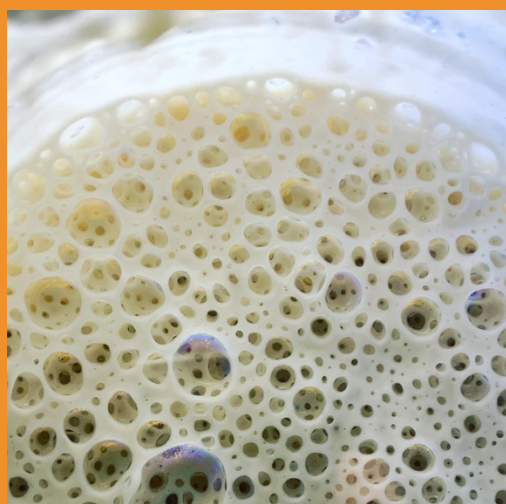


WWW.MYLEVAIN.COM

100%
Biologique



100% Français





Un peu d'histoire d'abord...



Quelle est l'origine du levain ?

Selon la légende populaire, l'origine du levain remonterait à environ -3000 av. J.-C, en Egypte : une ménagère, ayant oublié un morceau de pâte fermentée, aurait eu l'idée de l'incorporer dans une nouvelle pétrie. Jusqu'à la fin du 19ème siècle, il n'y avait pas d'autre pain que le pain au levain.



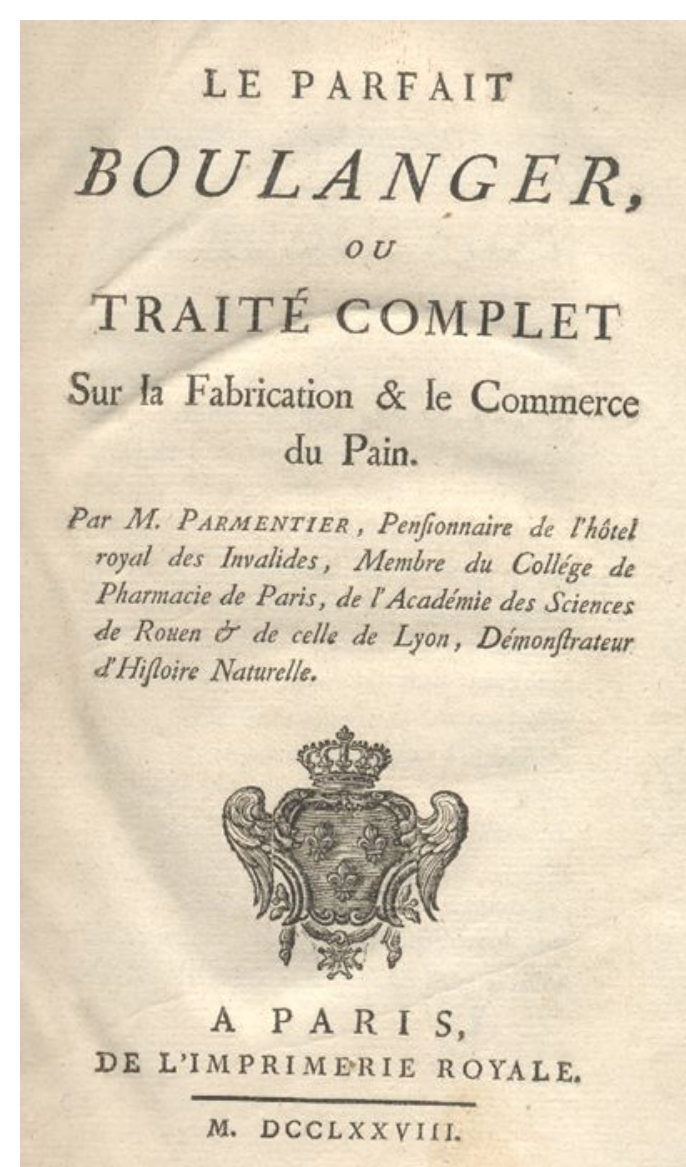
Quelques années après les Égyptiens, Les Grecs développent le métier de boulanger et confectionnent plus de 70 variétés de pain, en utilisant pour faire lever la pâte des levures issues du vin et conservées en petites amphores.



Le pain prend ensuite un caractère sacré avec l'expansion du christianisme. Il restera pendant longtemps l'aliment de base des pauvres. Le pain est alors composé d'un mélange de méteil, d'orge et d'épeautre.

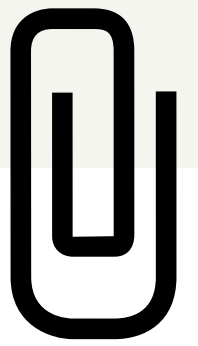
Au Moyen Age la place du pain dans l'alimentation prend encore plus d'importance. Les boulangers ont interdiction de vendre du pain rassis, brûlé, trop petit ou entamé par les souris. Les riches ont droit au pain de froment (céréale coûteuse), tandis que les pauvres se contentent de pain noir, souvent moisi.

Dès la Renaissance, le développement des sciences profite à la technologie meunière et boulangère, et le levain naturel sera remplacé rapidement par la levure, plus adaptée à une production industrielle moderne.



Le mot "levain" provient du terme latin "levare" qui signifie "lever"

À propos de MyLevain...



Le levain **MyLevain** est 100% naturel : eau de source des Abatilles (Arcachon), farine de blé locale bio (Nouvelle Aquitaine). Il a mis plusieurs années pour acquérir sa complexité, son équilibre, et **il s'affine un peu plus chaque jour.**

Il est incorporé dès le début de la préparation de la pâte, et sert de ferment naturel pour permettre la « levée » de celle-ci, ainsi qu'une **douce transformation de sa structure**, lors des différentes phases de fermentation.

Le pain au levain naturel a plus de goût. Il vous offrira **des arômes complexes et subtils**, en raison des acides lactiques et acétiques que dégagent les bactéries lactiques du levain.

Il est plus **riche nutritionnellement** et se **conserve plus longtemps** qu'un pain à la levure. Surtout, le pain au levain est plus facile à digérer et est particulièrement adapté pour les personnes avec une intolérance au gluten.

La consommation de pain au levain est fortement conseillée pour votre **équilibre alimentaire**, grâce à son apport en glucides complexes, en **vitamines, minéraux**, en protéines végétales, et en fibres alimentaires.



“Le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui.”

Paul Morand

mode d'emploi

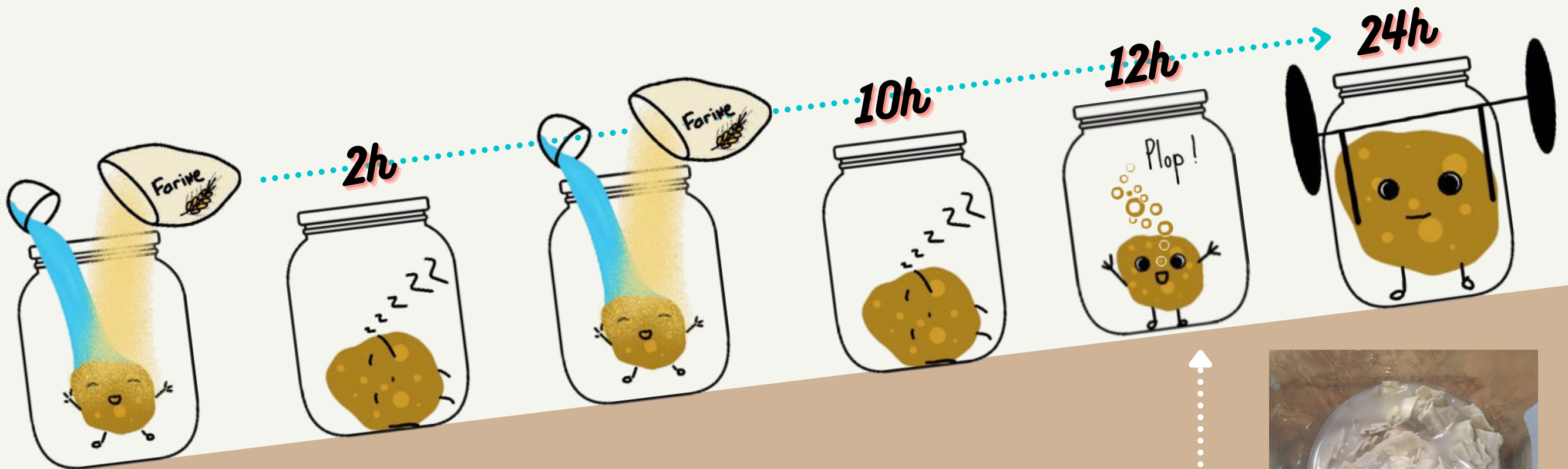


Réhydratation, rafraichis et réveil de votre levain :
Obtenez 350ml d'un levain chef de 12 ans d'âge
en moins de 24h !

VOUS AUREZ BESOIN DU MATERIEL

SUIVANT :

- UNE BALANCE DE CUISINE
- UN BOCAL (CONTENANCE 700ML À 1L)
- FILM ALIMENTAIRE (OU COUVERCLE)
- FARINE T65 OU T80 BIO
- UNE BOUTEILLE D'EAU DE SOURCE
- UNE CUILLERE A SOUPE
- UN GRAND VERRE OU UN BOL



1

- Versez le contenu du sachet dans le bocal.
- Ajoutez 50gr de farine de blé (t65 ou t80 bio) + 100gr d'eau (eau de source à t° ambiante).
- Mélangez afin d'obtenir un mélange homogène.
- Laissez reposer 2h à t° ambiante.



Attention au choix de l'eau et de la farine lors des rafraichis de votre levain chef ! préférez une eau de source, à température ambiante, et une farine bio (meule de pierre) de blé T65 ou T80

- Nourrissez votre levain (faites lui un "rafraichi") avec 120gr de farine de blé (t65 ou t80 bio) + 80gr d'eau (eau de source à t° ambiante).
- Mélangez vigoureusement afin de bien diluer les paillettes restantes et obtenir un mélange assez homogène.

1 min.

2h



2

3

- Notez le niveau avec votre élastique, couvrez le bocal (film alimentaire, ou couvercle)
- Placez le bocal près d'une source de chaleur (lampe, box..) entre 20 et 25° (cela permet un réveil plus rapide)
- Laissez reposer 24h jusqu'à observer l'apparition de bulles et une forte augmentation du niveau.

Votre levain est réveillé quand les bulles sont nombreuses (cf photo ci contre) et que son niveau est au plus haut.

24 h

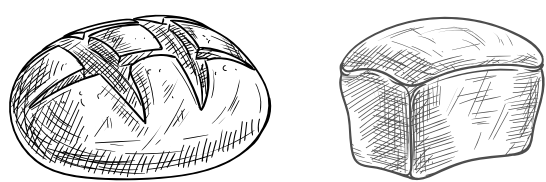


Quand utiliser le levain ?

Que faire de mon levain après son réveil ?

Votre levain est désormais réveillé ? il bulle beaucoup, et son niveau a bien augmenté ?

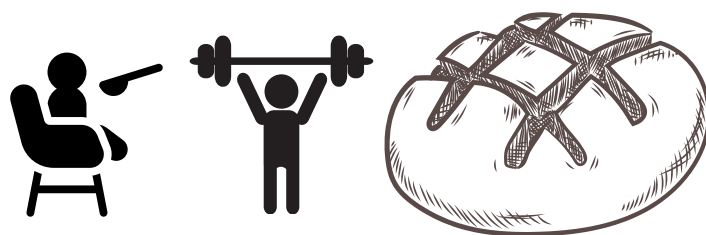
Trois possibilités s'offrent à vous désormais :



Vous pouvez **panifier dès maintenant** et utiliser votre levain tant qu'il est en pleine activité (quelques heures après avoir atteint son pic)

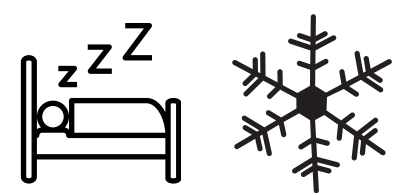
- bulles actives et nombreuses
- son niveau est encore au dessus de l'élastique.

Avant de panifier, préparez bien votre planning pour éviter les mauvaises surprises ! si vous êtes prêt.e.s, alors rv page suivante.



Vous pouvez **faire un "mini-rafraichi" supplémentaire** pour nourrir votre **levain chef** et lui donner **encore plus de force** avant de panifier :

- Ajouter un verre de farine (T65 ou T80) et un verre d'eau, mélangez 30 secondes.
- replacer votre élastique au nouveau niveau,
- patientez 3 à 5h avant de panifier, jusqu'à constater son pic de levée .



Vous pouvez aussi **placer votre levain en bas du frigo, couvert ou filmé**, de façon à le laisser se rendormir doucement tout en lui permettant de conserver une activité réduite.

Il peut rester ainsi a vie, en bas du frigo, à condition de le **nourrir régulièrement** - 2 à trois 3 fois par mois ou après chaque prélèvement - et de le **surveiller chaque semaine**.





BY #MYLEVAIN

La recette du pain au levain

RETROUVEZ LE BON GOÛT DU PAIN D'ANTAN



Dans cette recette nous fabriquons une boule ronde de 1kg environ, donc avec 500gr de farine T65, le samedi soir, pour une cuisson le dimanche matin.

Vous pouvez tout aussi bien faire des baguettes ou tout autre forme.

La forme désirée se choisit pendant la phase de "façonnage" le jour de cuisson.

1 - la préparation

Bien choisir son planning, en se posant la question :

"Quand est ce que je veux déguster mon pain?"



En effet, quand on travaille la pâte avec du vrai levain naturel, la notion de temps est la plus importante, car il faut prévoir :

- le temps de réveil du levain (3 à 5h)
- le temps de préparation de la recette (30 min)
- le temps de cuisson (1h par kilo)
- et pour les plus patients d'entre nous, le temps de refroidissement du pain (ressuage, 1h par kilo)

Dans cette recette, le pain se dégustera le dimanche midi donc :

- le levain se prépare dès le samedi midi
- la recette se fait le samedi soir
- le travail de fermentation se fera la nuit de samedi à dimanche
- la cuisson se fait le dimanche matin.





Cette recette ne prendra que 30 minutes de votre temps pour faire la pâte.

En respectant bien chaque étape, le gout, l'aspect, et la valeur nutritive de ce pain seront sans égal.

C'est une recette à la fois simple et rapide, traditionnelle et authentique, et surtout pratique : la fermentation est longue, et se fait pendant votre sommeil !

2 - les ingrédients

- 500g de farine T65 Bio (attention au bon choix de la farine)
- 375 ml d'eau en bouteille (température 20°)
- 11g de sel fin : le sel agit comme conservateur, et pour le gout ! Avec 11g on sent à peine le sel, vous pouvez monter à 13g mais au delà cela va se sentir au gout.
- 1 cuillère à café de sucre en poudre, idéalement sucre roux pour une plus jolie croûte
- 150 ml de levain **rafraîchi 5h avant, donc au pic de sa levée**
- Il vous sera nécessaire d'avoir un peu de farine de pétrissage (150g) sous la main pour faire vos rabats et pétrissage dans les meilleures conditions

3 - le matériel

- 2 saladiers
- 1 verre à mesure (ml / gr)
- 1 balance électronique de cuisine
- 1 banneton pour le pointage et l'apprêt
- 1 torchon pour couvrir le saladier

il ne vous faut rien d'autre !



Vos mains, vos yeux, tous vos sens sont les meilleurs alliés pour réussir votre pain !





Astuce "farine" !

Attention au choix de la farine ! toutes les farines, même bio, ne sont pas identiques au niveau de leur qualité.

Préférez une farine avec un taux de protéines plus élevé, toujours biologique, et si possible, meule de pierre, car cette technique conserve mieux les nutriments contenus dans le blé.

4 - les étapes

JOUR J-1 Samedi midi

PRÉPARATION DU LEVAIN, (Rafraîchi du levain : 2 min)

JOUR J-1 Samedi après midi

Vérification du démarrage du levain (bulles peu nombreuses puis de plus en plus nombreuses) . A ce stade votre levain doit avoir atteint son pic de levée.

Quand le levain est au pic de sa levée (il lève de 2 à 5 cm environ dans son bocal) :

- 1- Mélangez des ingrédients avec la main (Farine - Eau + Levain, sucre) : 5 minutes
- 2- Autolyse : 15 min
- 3- Ajout du Sel et mélange manuel : 1 min
- 4- Pétrissage manuel : 10 min
- 5- Pointage long (nuit)

JOUR J Dimanche matin

- 6- Façonnage
- 7- Apprêt
- 8- Cuisson

Astuce "cuisson" !

pour une cuisson plus homogène, n'hésitez pas à installer des briques réfractaires dans la lèche-frite. Cela permet d'avoir une meilleure cuisson et une croûte plus épaisse.



Prêt.e ? voici la recette !

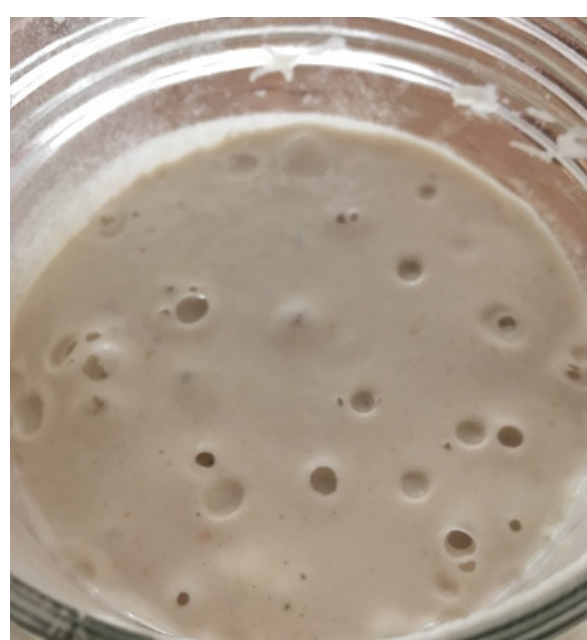
Jour J-1

JOUR J-1 Samedi midi PRÉPARATION DU LEVAIN, (Rafraîchi du levain : 2 min)

- Prélevez votre dose de levain à partir de votre levain chef. Ce sera votre levain "tout point".

Astuce levain : pour un levain au top de sa forme, et une plus belle mie, n'hésitez pas à lui faire 2 rafraîchis avant de panifier. Commencez votre rafraîchi plus tôt le matin (rafraîchi de 1ère), faites le 2nd en début d'après midi (rafraîchi de 2nde) , et panifiez le soir comme prévu ci dessous avec votre levain "tout point".

- Procédez au rafraîchi du levain "tout point" et remettez votre levain chef au frigo. Votre levain tout point va se réveiller à température ambiante pendant 3 à 5 heures puis restera actif encore quelques heures. C'est au moment où votre levain est au plus haut qu'il faut s'en servir, avant qu'il ne revienne à son niveau initial.





J-1 : MÉLANGE DES INGRÉDIENTS (LE SAMEDI SOIR)

- Dans le grand saladier, verser votre farine .

Astuce : Si vous avez plusieurs farines, procédez au mélange de celles ci avec la main, et avant tout ajout de liquide. Cela s'appelle le frassage, il permet une bonne homogénéité du mélange des différentes farines.

- Ajouter un pincée de sucre, puis mélanger avec la farine
- Dans le verre à mesure, verser 375 ml d'eau à température ambiante (20 degrés)
- Ajouter les 150 ml de levain dans votre verre à mesure ou si la contenance est trop faible, dans le second saladier.
- Mélanger ce "mix" (eau + levain) avec la main afin d'obtenir un mélange uniforme. Laisser reposer ce mix 1 minute, le temps que le levain puisse se dissoudre complètement.
- Verser ce mix dans le puit creusé au coeur du saladier contenant la farine.

Ce mix doit former un lait sans grumeaux, qui se mélangera parfaitement à la farine, de façon à ce que le levain se diffuse le mieux possible partout dans la pâte.





- Avec une seule main, mélangez la pâte doucement pendant 5 minutes jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée, puis jusqu'à obtenir une pâte la plus homogène possible. Rabattez la pâte du bord vers le centre, sans la déchirer, vous préparez ainsi le réseau gluténique, qui va se former dès maintenant. Celle-ci sera encore assez collante et filandreuse au début, vous semblant trop humide, c'est tout à fait normal. Continuez à la mélanger jusqu'à obtenir une pâte assez lisse et homogène. Vous pouvez à ce stade ajouter un petit peu de farine en plus si vous pensez que votre pâte est beaucoup trop liquide. A la fin du mélange, la pâte ne devrait presque plus coller, tout en conservant un peu d'humidité de surface.
- Laissez reposer la pâte pendant 15 minutes (autolyse).

15 MINUTES APRÈS :

- Ajoutez alors le sel sur la pâte, puis mélangez à nouveau la pâte à la main, sans la déchirer, pendant 1 minute afin que le sel soit bien absorbé et surtout mélangé de façon homogène dans toute la pâte.
- Laissez reposer votre pâte quelques minutes, le temps de préparer votre plan de travail pour le pétrissage long (manuel). Farinez celui-ci (2 poignées de farine suffisent pour éviter que la pâte colle sur votre plan de travail).





Jour J-1

J-1 : PETRISSAGE

Pour pétrir, 3 mouvements suffisent :

- Replier la pâte par dessous, rabattre les 2 extrémités, tourner le pâton,

Vous pouvez voir la vidéo sur

<https://www.instagram.com/p/CAdPmg2ANsP/>

- Répéter cela environ 50 fois minimum. Ne pas écraser la pâte, ne pas déchirer celle-ci. Il faut faire une succession de couches qui emprisonnent les bulles d'air.

Dès que vous commencez à suer, c'est le bon moment pour arrêter ! cette étape permet d'oxygéner la pâte, de bien mélanger les éléments, de bloquer des petites bulles d'air, et donc de créer la future mie. La qualité du pain dépend pour beaucoup du pétrissage long que vous ferez. Vous pouvez arrêter au bout de 8 à 10 min de pétrissage, quand la pâte ne colle plus au doigts, quelle est lisse et un peu plus légère. Vous pouvez aussi faire des petites pauses, de 1 minute, entre deux phases de pétrissage.

Votre préparation est finie, félicitations !

Vous pouvez laisser reposer la pâte dans son saladier initial, prévoyez un saladier qui fait 2 fois la hauteur de votre boule, car la pâte va doubler de volume.



Jour J-1

30 MINUTES APRÈS

- 1er rabat :- Replier 4 fois la pâte sur elle même : on prend la pâte par dessous, on soulève avec la main, on étire mais sans déchirer, et on replie vers le centre, sans appuyer.



- Laissez reposer 30 minutes puis répétez cette opération 3 autres fois (1 fois toutes les 30 minutes)

J-1 : DÉBUT DU POINTAGE LONG, FERMENTATION DE NUIT

C'est le moment le plus important ! Votre pâte a eu 4 rabats en 2 heures, de l'air est emprisonné et des bulles commencent à se former au sein de celle ci. La pâte va maintenant être mise au repos complet, la fermentation longue va commencer.

- Couvrez la pate avec un torchon, sans que celui ci touche le pâton. Laissez le pâton reposer dans un endroit sans courant d'air, a température ambiante.

Le pointage long débute et doit durer entre 8 et 10 heures, en fonction de la force de votre levain, de la qualité de farine, et de la t° ambiante. Votre pâte va doubler de volume jusqu'au petit matin, et c'est au moment où elle sera le plus haut (avant qu'elle ne retombe) que vous devrez faire la cuisson.

Si la pâte n'a pas levé suffisamment le lendemain matin, c'est que votre levain n'était pas assez fort au moment de son utilisation. Egalement, si vous faites votre pain en hiver, la température inf. à 16 degrés peut aussi ralentir la fermentation.

Jour J

JOUR J : LA CUISSON DU DIMANCHE MATIN

Jolie surprise le matin, la pâte a doublée de volume, le pâton est prêt à être façonné.

ATTENTION : à ce stade, il ne faut pas trop écraser la pâte lors des différentes actions à venir, afin de ne pas détruire les bulles d'air formées. Le geste doit être délicat et la pâte ne doit pas être trop étirée. Le but du façonnage est de recoller les fibres ensemble. Celles ci ont été soulevées à cause de la fermentation de nuit, et la pâte a doublé de volume. En reformant une boule sans écraser la pâte, vous redonnez forme au pain sans casser les bulles présentes.

- Verser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Couper un morceau si vous souhaitez faire une baguette, ou couper la pâte en 2 pour faire 2 boules, ici, c'est champ libre selon vos envies !
- Pour une boule, replier simplement 2 cotés l'un sur l'autre, puis retourner la pâte, passez les mains sous la pâte, et rapprochez celles ci par dessous afin de coller les bords de dessous avec vos doigts. Reformez une boule sans trop écraser les cotés (pas de pression, simplement enrouler vos mains autour pour former la boule) puis posez la boule ainsi formée à l'envers (la clef du dessous se retrouve donc en haut) dans le banneton.
- Laissez reposer 30 minutes à 1h (c'est l'apprêt) le temps que votre boule reprenne une forme agréable et plus gonflée et le temps de chauffer le four.



Jour J

Astuce : Pensez à fariner suffisamment le banneton car celui ci sera directement renversé sur la plaque du four, et à ce moment la pâte ne doit pas coller au tissu ou au matériau du banneton. Votre pain sera alors dans le bon sens lors de la cuisson et rapidement déposé sur la plaque brûlante du four.

Avant la fin de l'apprêt, préchauffez votre four :

- température de chauffe : 250 degrés
- température de cuisson : pour un pain de 1 kilo je démarre à 195 degrés pendant 30 minutes puis je finis à 210 degrés.
- allumez bien les deux résistances chauffantes (haut et bas)
- Retournez le pain 15 minutes avant la fin (attention à ne pas vous brûler)

L'apprêt est fini, le four est à la bonne température (250 degrés).

Pour ma part, j'ai ajouté dans mon four 2 choses qui me semblent essentielles :

- des briques réfractaires dans la lèche-frite. Cela permet d'avoir une meilleure croûte sur le dessous.
- un bol d'eau : idem, la croûte sera bien meilleure et plus croustillante avec un peu de vapeur dans le four.



Jour J

- Pour la grigne, faites vous plaisir, il faut juste faire quelques entailles sur une dizaine de centimètres de long en haut de la pâte : pas trop profonde, mais suffisamment pour que le pain n'éclate pas lors de la cuisson.
- Laissez cuire pendant 1 heure 15 pour un pâton de 1kg (Pour une baguette, 22 minutes suffisent à cette température.). Le dessous du pain doit sonner creux, signe que la cuisson est bien réussie.
- Sortez votre pain en le laissant reposer quelques heures avant de la manger (il contient encore beaucoup de gaz et d'humidité).

Idéalement, il faudrait déguster ce pain au moins 1 heure après cuisson, et le laisser ressuer complètement pour en apprécier tout l'arôme et surtout pour une meilleure conservation : toute l'humidité sera évacuée)... mais je sais combien cela est difficile !

Merci à vous !

N'hésitez pas à diffuser les photos de vos réalisations sur instagram avec le tag #mylevain

