

Levain Kayser



Le levain se fabrique sur trois jours :

Jour 1 :

Mélanger dans un saladier au fouet 50 g d'eau tiède avec 50 g de farine complète (T150) (on la trouve dans les magasins bio ou au rayon bio des grandes surfaces).

Laisser fermenter pendant 24 heures à température ambiante en couvrant le saladier d'un torchon.

Jour 2 :

Mélanger au fouet 100 g d'eau avec 100 g de farine T65 et 20 g de sucre en poudre.

Ajouter de mélange à la préparation de la veille et mélanger.

Laisser fermenter pendant 24 heures à température ambiante en couvrant le saladier d'un torchon.

Jour 3 :

Mélanger au fouet 200 g de farine T65 avec 200 g d'eau.

Ajouter de mélange à la préparation de la veille et mélanger.

Laisser fermenter pendant 24 heures à température ambiante en couvrant le saladier d'un torchon.

Le lendemain, le levain est "né" prêt à être utilisé. Je le transfère dans un bocal en verre fermé au réfrigérateur. Il se garde ainsi dans son bocal au réfrigérateur pendant 8 jours.

Passé ce délai il faut le "rafraîchir", en reprenant à l'étape du 3ème jour. En profiter pour nettoyer son bocal, afin de l'y remettre dès le lendemain.

S'il vous reste trop de levain, mais qu'il faut le nourrir : ne pas hésiter à en jeter de façon à ne garder dans le bocal qu'une hauteur de 2 cm, sinon votre nouveau levain sera trop liquide.

Pour utiliser le levain, rien de plus simple, penser à le sortir du frigo un peu avant (mis directement à la sortie du frigo ça marche aussi!) et bien le mélanger dans son bocal avant de prélever la quantité nécessaire.

D'après Eric Kayser, il faut compter 20 g de levain pour 100 g de farine, mais [Swinguette](#) en préconise 120 g pour 500 g.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com/>