

Le levain liquide

écrit par Pariseyn | 8 janvier 2018



Après différents essais, plus ou moins réussis de création d'un levain, j'opte pour les recommandations de l'INBP (Institut National de la Boulangerie Pâtisserie). Comme on le sait, il y a deux types de levain : le levain ferme, ou levain dur, et le levain liquide. Le levain liquide développe une fermentation lactique, censée donner une mie plus alvéolée que le levain dur. Dans la mesure du possible, on veillera au respect des températures qui est un des facteurs importants de la réussite. De même on utilisera de l'eau de source uniquement. L'eau du robinet peut contenir du chlore qui est néfaste aux bactéries. On respectera les poids mentionnés pour connaître, au final, le taux d'hydratation du levain et donc celui de la recette auquel il sera ajouté. Au début, il peut sembler ne rien se passer : il faut persévérer car, hormis une température trop basse, il n'y a aucune raison pour que ça ne marche pas.

Création d'un levain liquide

Levain chef

50 g de farine de seigle T170 + 65 g d'eau de source à 35 °C + 2 g de miel ou de sucre

Dans un pot en verre avec couvercle, mélanger tous les éléments au fouet à la main.

Couvrir et laisser fermenter 24 h environ à 35 °C ou 48 heures à 30 °C



Création du levain

Premier rafraîchi

110 g de levain chef + 100 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 30 °C

Ajouter l'eau, remuer pour dissoudre le levain, puis ajouter la farine. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Laisser fermenter environ 12 heures à 28/30 °C pâte couverte.

Deuxième rafraîchi

100 g de premier rafraîchi + 100 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 30 °C

Prélever 100 g du premier rafraîchi et ajouter l'eau. Mélanger pour dissoudre le levain puis ajouter la farine. mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Laisser fermenter environ 24 heures à 30 °C. Les bulles en surface indiquent que le levain a démarré.



Des bulles à la surface : le levain est né

Troisième rafraîchi

100 g de deuxième rafraîchi + 100 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 25 °C

Mélanger le deuxième rafraîchi et l'eau, remuer puis ajouter la farine. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Laisser fermenter environ 12 heures à 27 °C pâte couverte.

Levain tout point

100 g du troisième rafraîchi + 100 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 35/40 °C

Mélanger le troisième rafraîchi et l'eau, remuer puis ajouter la farine. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Laisser fermenter 8 heures à 27 °C pâte couverte.

A ce stade, le levain est utilisable. On l'appelle levain tout point.



Le levain a plus que doublé de volume !

On peut stocker le levain liquide au froid entre 5 et 8 °C ou à température ambiante, mais pour ce qui me concerne, je préfère le laisser à température ambiante.

Conservation du levain liquide.

Le levain liquide peut être conservé au réfrigérateur ou à température ambiante sans qu'il perde de son activité pendant un maximum de 3 jours. Il faudra donc le rafraîchir au moins tous les 2/3 jours.

Pour rafraîchir le levain à partir du levain souche :

100 g du levain souche + 100 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 35 °C

Mettre le levain souche et l'eau dans la cuve du robot équipé de la feuille.

Mélanger 1 à 2 minutes en vitesse 1.

Ajouter la farine et mélanger en vitesse 1 (position « Min » pour moi) jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Transférer dans un pot de verre haut, couvrir non hermétiquement et laisser fermenter 3 heures à température ambiante.

Après maturation, fermer le couvercle et stocker à température ambiante pour 3 jours. Personnellement, je conserve mon levain à température (il n'y avait pas de réfrigérateur dans le temps) et je le rafraîchis tous les 2 jours.

Pour une période de vacances, rafraîchir le levain et le stocker à 4 °C maximum et le rafraîchir 2 jours de suite avant de l'utiliser (à 4°C, la pousse est bloquée).

Utilisation du levain liquide

On utilise le levain juste avant qu' il arrive à son volume maximum.

Si l'on dispose d'un levain tout point, on peut l'utiliser directement (voir ci-dessus au paragraphe « levain tout point »).

Si le levain liquide est stocké au froid, il faut le sortir du réfrigérateur la veille au soir de la pétrissée. S'il est stocké à température ambiante, on procédera au rafraîchi environ 4 à 6 heures avant utilisation. Dans les deux cas, le rafraîchi se réalise de la même manière :

100 g de levain souche + 100 g de farine de blé T65 + 100 g d'eau de source à 35 °C.

Mettre le levain souche et l'eau dans la cuve du robot équipé de la feuille.

Mélanger 1 minute en vitesse 1.

Ajouter la farine et mélanger en vitesse 1 (position « Min » pour moi) jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Pour un levain très réactif, finir 2 minutes à vitesse 4 : cela permet d'oxygéner au maximum le levain qui, quelques heures plus tard, aura triplé de volume.

Pour le levain ayant été stocké au froid : filmer et laisser fermenter 8 à 12 h à température ambiante : le levain sera donc prêt pour le lendemain matin.

Pour le levain ayant été stocké à température ambiante, couvrir et laisser fermenter environ 4 heures.

Bien entendu on conservera 100 g de levain souche pour une utilisation ultérieure. On le rafraîchira comme indiqué au paragraphe conservation ci-dessus (100 g de levain souche + 100 g de farine + 100 g d'eau, fermentation 3 heures à température ambiante puis mise au froid ou laissé à température ambiante).

Notes :

Veiller à se rapprocher le mieux possible des températures indiquées : on augmente les chances de réussite, mais ne pas s'obnubiler non plus !

Pour la température de l'eau de source, je la chauffe au four à micro ondes. Sept secondes à pleine puissance suffisent à porter 100 ml d'eau à 30 °C et 15 secondes pour 35 à 37 °C.

Il faut calibrer le temps dans le four à micro ondes en fonction de la quantité d'eau et de la température que l'on souhaite atteindre : au début, on tâtonne un peu mais on y arrive très bien.

Pour la création du levain, j'utilise mon four comme « chambre de fermentation ». Là aussi, il faut tâtonner, mais on arrive très facilement à la température voulue. Pour moi, j'allume mon four pendant 1 minute en position classique (sole et voûte), à 170 °C pour obtenir une température de 30/31 °C dans l'enceinte. J'utilise un thermomètre à sonde séparée pour aliments. Je pose la sonde sur une grille, l'extrémité (c'est là que se fait la mesure) sans contact avec un objet dans le four : on mesure ainsi la température de l'air. Attention, il y a beaucoup d'inertie, c'est-à-dire que même après avoir éteint le four, la température continue de monter. Il faut donc procéder par palier et ne pas chauffer jusqu'à ce que la sonde indique 30 °C, car on se retrouverait vite à 50 ou 60 °C ! Bien sur, la température initiale de 30/31 °C va progressivement descendre. On peut au besoin la faire remonter en rallumant le four quelques secondes, mais faire très

attention, on ne veut pas cuire le levain ! Une autre méthode consiste à mettre un bol d'eau bouillante dans le four éteint : on atteint 25/26 °C avec, en plus, un taux d'humidité de 80% et plus, ce qui évite le croutage. Ainsi, si la température est plus basse que celle requise, c'est le temps de fermentation qui augmentera.

