



LE LEVAIN D'ADELINE

La première fois, ça ne marchera peut-être pas du premier coup, mais surtout ne pas se décourager, recommencer : ça vient, et une fois que c'est parti, c'est bien parti !

Prendre un saladier, y mettre de la farine (ce qui est bien avec le pain au levain, c'est qu'on n'a jamais besoin de mesurer, tout est « au feeling » ou « à la consistance ».) Bon, mettons deux bols de farine à peu près. Pas de la farine blanche T45, mais de la T65, bio de préférence, et surtout pure (pas d'ajout de gluten, de levures etc.) Ensuite, faire un puits et ajouter de l'eau, et éventuellement une cuillerée de miel qui facilitera la réaction de fermentation. Pas de sel. Mélanger peu à peu, ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir une pâte de consistance semi-liquide (comme une pâte à crêpes un peu trop épaisse). Mettre un torchon sur le saladier, poser... Attendre. Remuer une fois ou deux par jour.

Selon la météo, la saison, la pression atmosphérique, le taux de pollution, votre état hormonal, le nombre de pollens par cm³, votre taux d'imposition et l'humeur ambiante, les premières bulles apparaîtront plus ou moins rapidement à la surface. Environ 3 jours. Entre deux et cinq. Quand ça se produit, il y a aussi une odeur particulière qui apparaît, un peu acide. Pas très agréable mais pas franchement mauvaise (sinon c'est que ça a tourné : jeter et recommencer.)

A ce moment-là, ajouter un peu de farine pour rendre la pâte un peu plus épaisse, bien mélanger. Recommencer à attendre, remuer de temps en temps...

Refaire éventuellement la même chose encore une fois au bout d'un ou deux jours : au « bon » stade, la pâte est un peu plus consistante et vous remarquez qu'en plus des bulles, elle gonfle légèrement dans son saladier.

Le levain est terminé, il vous accompagnera de nombreuses années, vous vous attacherez à lui, lui donnerez un petit nom sympa et l'emporterez avec vous en vacances pour le nourrir. Ce sera toujours le même, mais à chaque fois renouvelé, puisque vous garderez à chaque fournée un peu de pâte dans un bocal au frigo, qui servira de levain pour la fournée suivante.

Alors, vous pouvez faire votre premier pain. Utilisez tout votre levain, ajoutez-y de la farine en quantité suffisante pour faire une pâte non plus liquide mais quand même encore collante. (On doit pouvoir non la pétrir, mais la mélanger en forçant un peu avec une cuillère bien solide. En plus ça fait les muscles). Ca correspond à l'Etape 1 de la recette du pain. Pour la suite, reportez-vous à la recette complète du pain ci-jointe.

Les pains des deux ou trois premières fournées de votre levain tout neuf seront sans doute raplapla, acides, caillouteux, fendus... mais pas de panique : s'ils ont quand même un peu levé, si le levain dans son bocal fait des bulles dans le frigo entre les coups, c'est qu'il va bien. Il mûrit doucement pour atteindre très bientôt sa forme de croisière... Le levain se bonifie avec le temps et l'usage. Utilisez-le en entier à chaque fournée, sans oublier de prélever un peu de pâte à l'Etape 2 (le truc horrible qui arrive au moins une fois même aux meilleures d'entre nous) Votre levain aime se rendre utile, ne le laissez pas s'ennuyer plus de 4-5 jours au frigo sans rien faire ; à défaut, nourrissez-le d'un peu de farine et d'eau. Tout se passera bien !

Bonne boulangerie !