

# LEVAIN LIQUIDE SANS GLUTEN [ V1 ]

© moi-même

## Création du chef → INCORPORATION

Farine de sarrasin complet bio	50 g
Farine de châtaigne bio	50 g
Miel de châtaigne bio	2 g (environ ½ Cuillère à Café)
Liquide bio (eau de source, <u>Kombucha</u> , ...)	110 g
On mélange vigoureusement <u>en incorporant beaucoup d'air</u> et on laisse fermenter 24 h à 35°C (ou 48 h à 25 °C ) dans un récipient en verre couvert.	
Poids total	212 g

**Nota** On peut conserver son chef au froid (5°C) durant plusieurs mois (années ?) en le 'nourrissant' une fois par semaine avec un tant pour tant farines + liquide

## Préparation du tout point pour la fournée

### Premier rafraîchi → INCORPORATION

On prélève au chef	100 g
Farine de sarrasin complet bio	50 g
Farine de châtaigne bio	50 g
Liquide bio (eau de source, <u>Kombucha</u> , ...) à 25°C	110 g
On mélange vigoureusement avec la feuille de son batteur et on laisse fermenter 12 h à température ambiante (25°C idéalement) dans un récipient en verre couvert.	
Poids total	310 g

### Second rafraîchi → INCORPORATION

On ajoute au premier rafraîchi	310 g
Farine de sarrasin complet bio	150 g
Farine de châtaigne bio	150 g
Liquide (eau de source, <u>Kombucha</u> , ...)	300 g
On mélange avec la feuille de son batteur pour <u>incorporer beaucoup d'air</u> et on laisse fermenter 12 h à température ambiante (25°C idéalement) dans un récipient en verre couvert.	
Poids total	910 g

**Nota** On peut ajouter une demi à une cuillère à café de miel si on trouve son levain peu actif.

### Troisième rafraîchi (levain de tout point) → INCORPORATION

On ajoute au second rafraîchi	910 g
Farine de sarrasin complet bio	450 g
Farine de châtaigne bio	450 g
Liquide (eau de source, <u>Kombucha</u> , ...)	900 g
On mélange avec la feuille de son batteur pour <u>incorporer beaucoup d'air</u> .	
On laisse fermenter 8 h à température ambiante (25°C idéalement) dans un récipient en verre couvert.	
Poids total	2710 g

Le levain est prêt à être utilisé si bien bombé et petites bulles sur le dessus bien visibles. La quantité de levain a utilisé varie de 300 g / kg de farine en été à 800 g / kg de farine en hiver.

Notre levain sera plus acide si on applique une fermentation de 24 h à 15°C et plus lactique si on applique une fermentation de 8h à 35°C.

Les quantités sont indicatives et à adapter à la fournée, car avec 2710 g de tout point, on peut ensemercer de 9kg de farine en été(!) à 3 kg en hiver