

# Je crée mon levain



Vous avez choisi de faire votre levain car vous avez envie d'utiliser un agent levant naturel et unique, de profiter des saveurs complexes et délicates de ces pains, de croquer dans des croûtes goûteuses et de tâter des mies tendres aux alvéoles aléatoires, de bénéficier de meilleures durées de conservation, et de jouir de pains plus digestes : comme vous avez raison !

Alors Bienvenue au club des Levinistes Enragés.

---

[www.le-mapp.com](http://www.le-mapp.com)

---

# Préambule

Il y a mille et une façons de faire son levain.

Quand on pense aux conditions dans lesquelles il est vraisemblablement apparu (un mélange de farine et d'eau malencontreusement oublié dans un coin et recyclé !), on comprend mieux la part de hasard associée au process de fabrication comme au produit final.

Vous trouverez dans les pages suivantes un protocole parmi d'autres, qui pourra servir de cadre pour votre première expérience, et dont vous pourrez vous émanciper librement.

Au final il n'y a probablement que 3 règles à respecter :

- ✓ Choisir une farine exempte d'intrants chimiques afin de ne pas interférer dans les réactions biochimiques naturelles de la fermentation,
- ✓ Préférer une farine semi-complète pour qu'elle comporte les nutriments présents dans l'enveloppe des grains en complément des sucres naturellement présents dans le cœur des grains.
- ✓ Filtrer et déchlorer l'eau, pour les mêmes raisons

Pour le reste : soyez attentif et patient, la fermentation suivra.

# JOUR 1, soir

## Ingrédients :

### **Pour la réalisation de lait de son (facultatif mais recommandé) :**

150 g d'eau tiède (filtrée / déchlorée de préférence)  
30 g de son de blé

### **Pour le démarrage du levain :**

30 g de lait de son  
25 g de farine de seigle bio

## Matériel :

Pot à confiture « haut » avec couvercle  
Petite maryse souple  
Balance  
2 petits bols  
Petite passoire  
Facultatif : feutre indélébile

Peser votre bocal à vide sans couvercle et noter le poids (vous pouvez l'inscrire au feutre sur le bocal ou le couvercle). Cette information vous sera utile à partir de J+2.

Dans un petit bol, mélanger le son de blé et l'eau tiède.  
Laisser reposer quelques minutes. Le mélange décantera légèrement.  
Filtrer à l'aide de la passoire dans l'autre petit bol. Réserver.

Dans le pot à confiture tout propre, mettre 25 g de farine de seigle et ajouter 30 g de lait de son.  
Touiller à l'aide de la maryse jusqu'à obtenir un mélange homogène.  
Racler soigneusement les parois du pot pour qu'il soit nickel propre (on veut éviter le croûtage).  
Refermer le pot sans serrer démesurément.  
Poser dans un endroit tiède (25-30°C idéalement) et oublier jusqu'au lendemain.

### **Pourquoi utiliser du lait de son ?**

Parce que cette eau que vous avez enrichie au contact du son s'est chargée de délicieux nutriments qui vont permettre de faire démarrer votre levain au quart de tour.  
Ce coup de boost n'est pas indispensable, et ne raccourcira pas significativement le temps de préparation de votre levain qui a de toutes façons, besoin de plusieurs jours pour fermenter et surtout se stabiliser, mais ce coup de boost est satisfaisant car on constate plus rapidement que le levain « prend » (en à peine 2 jours en général).

### **Qu'est-ce que je fais de l'éventuel excédent de lait de son ?**

Je le bois direct 😊

Ou je le mets dans mes céréales demain matin. Ou dans la pâte à crêpe. Ou avec mes graines de chia. Bref. Soyez inventifs et libres, et ne jetez pas 😊.

### **Qu'est-ce que je fais du son filtré ?**

Bam dans un appareil à gâteau, dans une pâte à pain ni vu ni connu, dans des boulettes kefta ou autre polpete, ... : paf paf on n'en parle plus. On peut aussi l'assécher à la poêle avec un soupçon d'huile d'olive, le torrifier jusqu'à une nette coloration, et en parsemer ses pâtes !

### **C'est quoi un « endroit tiède » ?**

Le spot idéal c'est sur la box 😊 : votre levain va adorer. Alternativement, vous pouvez le mettre dans l'enceinte de votre four ou de votre micro-ondes (attention à ne pas le mettre en route avec le levain dedans), ou dans un placard près du passage d'une canalisation chaude ou au-dessus du four... Si la température excède 30°C, ça va être un peu too much pour votre levain.

# JOUR 2, soir

## Ingrédients :

30 g d'eau tiède (filtrée / déchlorée de préférence)

25 g de farine de seigle bio

## Matériel :

Petite maryse souple

Balance

Dans votre mélange de la veille, ajouter les 30g d'eau et les 25g de farine.

Vous réalisez ainsi votre tout premier « **rafraîchi** » : vous apportez à votre levain une nouvelle source de nourriture et d'eau, pour assurer son développement.

Et rebelotte :

- ✓ Touiller énergiquement à l'aide de la maryse jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- ✓ Racler soigneusement la paroi du bocal pour qu'elle soit nickel propre (on veut éviter le croûtage).
- ✓ Refermer le bocal sans serrer démesurément.
- ✓ Poser dans un endroit tiède (25-30°C idéalement) et oublier jusqu'au lendemain.

>> *Ca sent toujours les céréales, un peu comme une boisson maltée.*

**Rien n'a changé c'est normal ?**

Oui.

(en 1 mot comme en mille)

**Ca a croûté en surface c'est normal ?**

Ca arrive. Il fait peut-être un peu trop chaud sur la box ou vous avez un peu trop desserré e couvercle. Retirer et jeter la pellicule croûtée avant de faire votre nouveau mélange.

**Ca a décanté, j'ai de l'eau en surface c'est normal ?**

Ca arrive, aucune importance. Il suffit de ré-homogénéiser.

# JOUR 3, soir

## Ingrédients :

25 g de levain issu du bocal  
25 g d'eau tiède (filtrée / déchlorée de préférence)  
25 g de farine de seigle bio

## Matériel :

Petite maryse souple  
Balance  
1 Elastique  
Un 2<sup>ème</sup> pot à confiture.

- ✓ Retirer du pot environ 80g de levain, pour qu'il n'en reste que 25 g dans le pot (c'est là que la « tare » du pot à vide calculé le 1<sup>er</sup> jour peut être utile 😊). Transvaser l'excédent dans un autre pot à confiture, refermer, stocker au réfrigérateur : cet excédent ne sera plus « rafraîchi », pour éviter le développement exponentiel du levain, mais pourra être exploité dans d'autres recettes (voir plus bas).
- ✓ Aux 25g conservés dans le pot à confiture, ajouter 25 g de farine de seigle et 25 g d'eau tiède.
- ✓ Touiller à l'aide de la maryse jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- ✓ Racler soigneusement les parois du pot pour qu'elles soient nickel propres (on veut éviter le croûtage).
- ✓ Refermer le bocal sans serrer démesurément. Entourer le pot d'un élastique, et positionner l'élastique au niveau de remplissage du pot : cela va servir de repère car à partir de ce jour, il est probable que le levain commence à prendre du volume.
- ✓ Poser dans un endroit tiède (25-30°C idéalement) et oublier jusqu'au lendemain.

>> *Ca sent encore les céréales, mais une petite odeur vinaigrée pointe le bout de son nez.*

### **Warning**

Vous utilisez le spot idéal de type « box » ? Ok alors gardez bien en tête que votre levain va doubler, tripler voire quadrupler de volume (si vous avez accouché d'une bête de l'extrême) : veillez à avoir un pot suffisamment grand sinon ça va déborder et votre box ne vous dira pas merci 😊

### **Pourquoi les proportions du mélange ont-elles changé ?**

Jusqu'à maintenant, on avait utilisé un peu plus d'eau que de farine : car l'eau favorise la fermentation et c'est la réaction qu'on voulait. Maintenant qu'elle est enclenchée, on va progressivement se caler sur un taux d'hydratation de 100% : le « TH » type du levain liquide.

### **Que fais-je de l'excédent de levain ?**

C'est l'éternelle question du leviniste. Les possibilités sont multiples et les réseaux sociaux grouillent d'idées (pour faciliter vos recherches, adoptez le vocabulaire du leviniste averti : on parle de « sourdough discard » en anglais, et de « levain écarté » en français). Selon la quantité disponible et l'usage prévu, on peut l'utiliser directement, ou l'accumuler au fil des jours en le conservant au réfrigérateur (pour « bloquer » la fermentation).

Parmi les possibilités plébiscitées par les levinistes figurent :

- Les Crackers au levain
- Le Granola
- Les Crumpets, gaufres, blinis, crêpes sucrées, crêpes salées... toutes les variantes de la crêpe y passe.
- On peut aussi l'incorporer dans les pâtes à gâteaux : muffins, marbré, brownie, ... : le levain donne du moelleux !

# JOUR 4, matin

*Le levain a vraisemblablement pris du volume (parfois beaucoup déjà !), et si c'est le cas, sa consistance rappelle celle de la mousse au chocolat : votre levain prend !!*

*Il va falloir désormais le nourrir plus régulièrement car il a besoin de sucres pour se développer : vous allez lui apporter avec votre farine toute fraîche, 2 fois par jour.*

## Ingrédients :

25 g de levain issu du bocal

25 g d'eau tiède (filtrée / déchlorée de préférence)

25 g de farine de seigle bio

## Matériel :

Petite maryse souple

Balance

# JOUR 4, soir

## Ingrédients, Matériel :

Idem matin

Répéter ce protocole le matin **ET** le soir, à environ 12h d'intervalle :

- ✓ Retirer du pot environ 50g de levain, pour qu'il n'en reste que 25 g dans le pot (se rappeler une fois de plus de la « tare » du pot à vide calculée le 1<sup>er</sup> 😊). Tranvaser l'excédent dans le pot « à excédent » inauguré la veille et remettre au réfrigérateur, ou utiliser selon la recette de votre choix.
- ✓ Aux 25 g conservés dans le pot à confiture, ajouter 25 g de farine de seigle et 25 g d'eau tiède.
- ✓ Touiller à l'aide de la maryse jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- ✓ Racler soigneusement les parois du pot pour qu'elles soient nickel propres (on veut éviter le croûtage).
- ✓ Refermer le bocal sans serrer démesurément. Entourer le pot d'un élastique, et repositionner l'élastique au niveau de remplissage du pot.
- ✓ Poser dans un endroit tiède (25-30°C idéalement) et oublier jusqu'au lendemain.

>> *L'odeur vinaigrée devient plus affirmée.*

### **Warning**

Vous n'avez pas le cœur de « sacrifier » une partie de ce magnifique levain en émergence ? Vous avez tort 😊

Sachez que si vous conservez et rafraîchissez tout sans mettre de côté un « excédent », il vous faudra le nourrir en « tant pour tant » : soit 1 volume de levain pour 1 volume d'eau et 1 volume de farine : soit un triplement du volume à chaque rafraîchi... Le levain pouvant tripler de volume lors de la fermentation... vous voyez la taille du bocal qu'il vous faudra ? (et la box ne le supportera pas 😊)

# JOUR 5, matin

## + rebelotte Le soir

*On continue à le nourrir 2 fois par jour, ce gros gourmand.*

### Ingrédients :

25 g de levain issu du bocal  
25 g d'eau tiède (filtrée / déchlorée de préférence)  
25 g de farine de seigle bio

### Matériel :

Petite maryse souple  
Balance

## JOURS 6, 7 et suivants

Idem jour 5

**Répéter le protocole du Jour 4, le matin ET le soir, toujours à environ 12h d'intervalle.**

Le séjour près de la box n'est plus obligatoire : un stockage à température ambiante conviendra. Sachez juste que le levain lève plus vite lorsqu'il fait chaud, et plus lentement lorsqu'il fait frais.

>> L'odeur vinaigrée a pris le pas sur l'odeur de céréale.

A l'issue de cette journée, si votre levain a bien pris et qu'il a bien levé, il sera réputé « actif », avec une population bactérienne stable, composée d'un ensemble de levures, bactéries lactiques et acétiques présentes dans des proportions qui sont propres à votre mélange (et votre mélange seulement) et qui coexistent pacifiquement. Le niveau d'acidité du levain maintient cette coexistence « pacifique » car les bactéries présentes ne sont plus en concurrence et ont éliminé toutes celles qui leur faisaient collectivement ombrage.

Au jour 5, il est néanmoins possible que votre levain ait décidé de prendre son temps et qu'il ne bulle pas le moins du monde : eh oui !

Bienvenue dans le monde des esclaves du levain.

Car maintenant, ayé c'est parti : vous allez désormais devoir surveiller votre levain, deviner ses besoins, satisfaire ses désirs, devancer ses coups de mous. Il sera parfois super coopératif, parfois capricieux, mais rassurez-vous : globalement il vous pardonnera si vous le délaissez parfois.

Si au jour 5 votre levain n'a pas encore levé : répéter plusieurs jours ce même protocole de rafraîchi jusqu'à ce que la fermentation advienne.

### **Warning**

Si le levain « déphase », réhomogénéiser en touillant. Cela réincorpore d'ailleurs de l'air et réactive la fermentation et notamment la production de levures.

S'il se forme de la moisissure en surface, reconnaissez-le : vous n'avez pas nourri votre levain 2 fois par jour, vous l'avez oublié !! Inutile de jeter et recommencer : retirer la pellicule moisie, retirer encore une couche par sécurité, et reprenez les rafraîchis.

# JOUR Type, matin + soir

*On continue à le nourrir 2 fois par jour, ce gros gourmand.*

## Ingrédients :

25 g de levain issu du bocal  
25 g d'eau tiède (filtrée / déchlorée de préférence)  
25 g de farine de seigle bio

## Matériel :

Petite maryse souple  
Balance



## Prologue ☺

A l'issue de ce cycle de démarrage de votre levain, ce qui est sûr, c'est qu'à l'inverse d'une plante verte, votre levain ne crèvera jamais si vous continuez à le nourrir, l'hydrater, et le maintenir à la température qui lui sied. Il pourra parfois s'affaiblir, s'acidifier un peu (trop), mais en le rafraîchissant à nouveau une, deux ou trois fois, il retrouvera toute sa vigueur.

**Si le rythme de 2 rafraîchis par jour est trop contraignant**, vous pouvez « bloquer » votre levain au réfrigérateur, sans le nourrir, pendant 2 semaines environ, sans conséquences significatives ; il faudra juste veiller à faire au moins 3 rafraîchis successifs « standards » avant de l'utiliser, pour réactiver la flore engourdie par le froid.

Dès lors que votre levain double voire triple de volume lors de 3 rafraîchis successifs, vous pouvez le considérer comme « actif » et donc l'utiliser et l'incorporer à votre pâton.

Attention à l'utiliser « à son pic » : c'est-à-dire au sommet de sa pousse (ou peu après : le levain est, en général, tolérant).

L'utiliser en « phase descendante » ou « raplapla » est considéré comme contreproductif car le levain, affamé, a perdu de sa vigueur.

Prenez l'habitude d'anticiper vos productions de pain en fonction du rythme de levée de votre levain (ou inversement).

En général, selon la température ambiante, le levain peut prendre entre 3 et 5h pour atteindre son pic. Le rythme dépend aussi des proportions de votre rafraîchi : jusqu'ici nous l'avons nourri en « tant pour tant » ou en 1:1:1 comme disent les levinistes (1 volume de levain pour 1 volume d'eau et 1 volume de farine). Ce mode de rafraîchi est généralement considéré comme standard et minimum pour satisfaire les besoins « physiologiques » de votre levain.

Si vous le nourrissez en 1:2:2 ou 1:3:3, il aura certes toujours le même taux d'hydratation (100% car autant d'eau que de farine), mais comme n'importe quel être vivant exposé à une grande quantité de nourriture, il mettra plus longtemps à « digérer » ce surplus (sans que ce temps supplémentaire soit linéairement corrélé à la quantité... ben oui ce serait trop simple) : cela vous donne quelques heures de plus pour lancer votre pâton (pratique pour éviter d'avoir à panifier en pleine nuit).

# Astuces (1/3)

## Pour éviter de générer des excédents de levain :

Pour anticiper la juste quantité de levain « mère » à utiliser pour produire la quantité souhaitée de levain pour la recette X ou Y, vous pouvez, à la place de sortir la calculette et de poser des équations complexes, utiliser le petit outil de calcul élaboré par le MAPP.

Mais grosso modo sachez que pour un levain 1:1:1, la formule ressemble à cela :

$$\text{Q}^{\text{té}} \text{ requise pour la recette + excédent à conserver pour la réalisation d'un prochain pain} = (\text{Q}^{\text{té}} \text{ initiale de levain + Même poids d'eau + même poids de farine}) \times \text{Nbre de rafraîchis prévus}$$

$$\text{Donc : } \text{Q}^{\text{té}} \text{ initiale} = \frac{(\text{Q}^{\text{té}} \text{ requise + excédent})}{3 \text{ Nbre de rafraîchis}}$$

*Ex : pour obtenir 150 g de levain actif avec un levain « engourdi » sorti du frigo, on va considérer qu'il faudra en produire in fine 180 g pour pouvoir en conserver 30 g pour la journée suivante, et que 3 rafraîchis seront nécessaires pour le réactiver. Il faudra donc utiliser ... 6,7 g de levain souche.*

## Pour modifier les saveurs et les pouvoirs texturants du levain :

Il est possible (en particulier lors des derniers rafraîchis avant utilisation) de rafraîchir le levain avec un mélange de farines de seigle et de blé pour profiter des bénéfices des 2 farines : le seigle apporte de la sécurité sur le plan microbiologique (il est peu propice au développement de flore non désirable), il apporte des saveurs complexes typiquement associées au pain au levain, et il dote le levain d'une plus longue stabilité à maturité (le « pic » est plus long). Le blé quant à lui améliore le réseau glutineux car il est plus résistant que le seigle. Préférer la farine semi-complète pour apporter des nutriments et sels minéraux en complément des glucides. On peut bien entendu faire des levains avec toutes sortes de farines, y compris des farines sans gluten (mais en général : de savants mélanges pour équilibrer les taux de fibres, protéines, glucides...).

# Astuces (2/3)

## **Pour le transport :**

Le levain réagit à l'augmentation de la température, aux changements de pression, et aux secousses (sans doute car il incorpore plus d'air), et fermente plus vite et plus fort ! Les voyages en avion ou dans le coffre d'une voiture en période de canicule peuvent donc être périlleux (risques d'explosion ou de débordement). Pour éviter ces aléas, prévoir des contenants plus grands et/ou maintenez en glacière, et mieux encore, modifiez pour le temps du voyage, les proportions de votre rafraîchi : diminuer l'eau d' $\frac{1}{3}$  environ, pour ralentir la fermentation. Vous pourrez corriger le TH lors des rafraîchis suivants.

## **Pour la conservation :**

Hormis la conservation au réfrigérateur mentionnée plus haut, il est aussi possible de déshydrater votre levain. C'est un bon moyen pour le transporter ou le distribuer sans contraintes, ou pour en garder un stock de sécurité « en cas d'accident » (ex : un levain accidentellement cramé au four après une mise en service sans avoir sorti le levain qui y fermentait tranquillement). Pour le déshydrater, l'étaler en fine couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson, et laisser sécher au four à 40°C jusqu'à total dessèchement (cela peut prendre plusieurs heures). Broyer au mortier ou au mixer, conserver dans un petit bocal hermétique.

## **Pour changer de farine de rafraîchi :**

Certains considèrent qu'il est important de toujours nourrir son levain avec la même farine pour maintenir ses propriétés ; d'autres considèrent que le cocktail de bactéries qui s'est constitué dans votre levain est foncièrement stable dans le temps et se maintient quelle que soit la farine utilisée. On a coutume de gérer les transitions entre 2 farines en mélangeant les 2 lors de un ou deux rafraîchis de transition.

# Astuces (3/3)

**Vous avez repéré une recette de pain avec un levain dur ? Un levain de « TH 70% » ou autre ? Paniiiiique !!**

Pour transformer votre levain liquide de TH 100% en un levain différent, nous vous invitons à utiliser notre outil de calcul pour déterminer les quantités de levain initial, et les proportions eau/farine de rafraîchi nécessaire à la conversion.

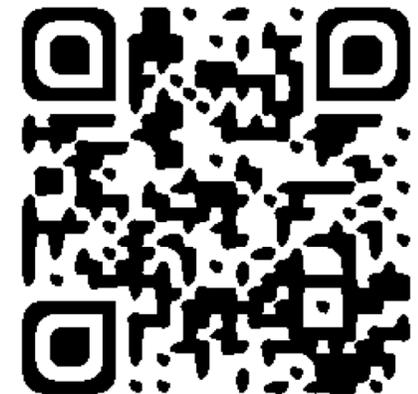
Si vous ne souhaitez pas transformer votre levain, vous pouvez utiliser le vôtre, et là encore, faire calculer grâce à notre outil, les ajustements à apporter à la recette de pain pour respecter le taux d'hydratation de la recette (rajouter plus d'eau ou la diminuer). Néanmoins les puristes vous tomberont dessus car ils considèrent (certainement à juste titre) que les levains n'ont pas les mêmes propriétés et que certains pains « appellent » certains levains.

## Bonne panification au levain !

**Motivé(e) pour poursuivre votre découverte du levain avec le MAPP ?**

Accédez en illimité au cycle d'interviews « Je crée mon Levain » organisé par le MAPP sur Zoom en mai 2021 : **6 passionnés** de levain, semi-pro, pro, pro-retraité ou amateur super éclairé, livrent joyeusement leur expérience du levain. Découvrez avec eux les multiples façons de s'occuper d'un levain et faites voler en éclats tous vos doutes ou inhibitions !!

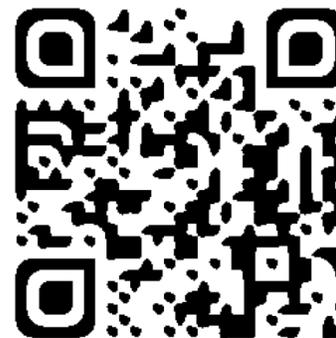
<https://www.le-mapp.com/product-page/kit-de-démarrage-levain>





Rejoignez notre communauté  
pour découvrir avec nous  
Les pains du monde !

Adhérez à  
l'association



---

[www.le-mapp.com](http://www.le-mapp.com)

---

