

LEVAIN ET BOULANGERIE

Levain de blé maison

Un levain de farine et d'eau, selon la méthode de King Arthur Baking. Jugez sa maturité à sa croissance régulière, pas seulement au nombre de jours.

Auteur de la recette : King Arthur Test Kitchen · King Arthur Baking



TEMPS

5 jours et 50 minutes ; le levain peut demander davantage de temps

QUANTITÉ

Du levain pour des fournées régulières

Méthode: Fermentation de farine et d'eau avec des rafraîchis réguliers

Saison et ingrédients: Toute l'année

Conservation: Lorsque le levain double régulièrement de volume, suivre les instructions distinctes de l'auteur, « Feeding and Maintaining Your Sourdough Starter » : rafraîchis quotidiens à température ambiante ou hebdomadaires avec conservation au réfrigérateur.

Ingrédients

- Pour démarrer : 50 g de farine complète de blé et 50 g d'eau fraîche
- Pour les rafraîchis : 50 g de farine de blé blanche non blanchie et 50 g d'eau ; conserver 50 g de levain à chaque fois

Peser la farine, l'eau et le levain.

Matériel

- Balance de cuisine, cuillère et récipient en verre, en céramique, en acier inoxydable ou en plastique alimentaire, d'une capacité d'environ 0,5-1 l (½-1 quart américain).

Préparation

1. Premier jour

Bien mélanger la farine complète et l'eau. Couvrir sans fermer hermétiquement et laisser reposer 24 heures dans un endroit chaud, à environ 21°C (70°F).

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Levain de blé maison / suite

2. Deuxième jour

Conserver 50 g de levain et retirer le reste. Ajouter 50 g d'eau et 50 g de farine blanche. Mélanger, couvrir et laisser reposer 24 heures.

3. Du troisième au cinquième jour

Rafrâchir deux fois par jour, à environ 12 heures d'intervalle. À chaque fois, conserver 50 g de levain, retirer le reste et ajouter 50 g d'eau et 50 g de farine blanche. Mélanger et couvrir.

4. Vérifier si le levain est prêt

Le levain doit au moins doubler de volume dans les 6-8 heures suivant le rafraîchi, présenter de nombreuses bulles et sentir agréablement acidulé. Sinon, continuer les rafraîchis toutes les 12 heures, le sixième, le septième jour ou plus longtemps.

Conseils

Dans une pièce chaude, utiliser de l'eau fraîche ; dans une pièce fraîche, de l'eau tiède.

Le premier mélange peut aussi se préparer avec 50 g de farine complète de seigle.

L'auteur a actualisé la recette en février 2026 : elle commence désormais avec 50 g de farine et 50 g d'eau.

Pour servir

Lorsque le levain double régulièrement de volume après un rafraîchi, il est prêt pour faire du pain.

À la loupe

Une culture vivante nourrie de farine

Le levain est une communauté de levures et de bactéries. La production de gaz le fait gonfler, tandis que les acides et d'autres produits de fermentation contribuent à sa saveur. Les rafraîchis apportent de la farine fraîche. Une levée régulière après chaque rafraîchi renseigne mieux sur son aptitude à la panification qu'une seule bulle ou un nombre fixe de jours.

