

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Levain liquide Kayser

Voici mon levain liquide que j'ai nommé "Gaston" (Mmm'enfin oui c'est son nom !)...

A nous les bons pains au levain, baguettes, pizzas, ciabattas, focaccias, fougasses, pitas...et même les brioches et les gâteaux !!!...

Cette recette provient du livre "100 % Pain" d'Eric Kayser...et je vous la recommande...



Comme je suis super heureuse de l'avoir réussi, je vais pouvoir vous expliquer comment le faire à votre tour.

1er jour

Dans un petit saladier,
mélangez au fouet 50 g d'eau tiède + 50 g de farine complète T150.
Recouvrir d'un torchon et laissez fermenter, à température ambiante, pendant 24 h. (20 à 25° dans la pièce).

2ème jour

Dans un autre récipient,
mélangez au fouet 100 g d'eau + 100 g de farine T65 + 20 g de sucre
(c'est le rafraîchi).

Ajoutez la préparation de la veille et mélangez. (voir photo)
Recouvrir d'un torchon et laissez fermenter, à température ambiante, pendant 24 h.



Résultat au bout de 24 h + rafraîchi.

3ème jour

Voici ce que donne le levain avant le rafraîchi (photo ci-dessous)



Mélangez au fouet 200 g de farine T65 + 200 g d'eau. (rafraîchi)
Ajoutez la préparation de la veille et mélangez.
Recouvrir d'un torchon et laissez fermenter, à température ambiante,
pendant 12 h seulement, cette fois.

4ème jour et fin

Au bout des 12 heures, le levain liquide est prêt à être utilisé. Regardez !



J'ai commencé à faire des baguettes....J'ai prélevé 100 g de levain liquide.
Après mon prélèvement de 100 g, j'ai rafraîchi mon levain en lui redonnant de la
farine et de l'eau, dans les mêmes proportions....
c'est-à-dire : 50 g de farine T65 + 50 g d'eau.

Si vous avez une recette qui utilise 200 g de levain (ça doit être rare, quand
même, m'enfin, j'sais pô !) il faudra donc remettre après prélèvement,
100 g de farine T65 + 100 g d'eau.

Voici mes baguettes Monge Kayser faites avec ce levain liquide



Eric Kayser a dit :

« Le pain, c'est avant tout un produit qui se mange,
ce n'est pas une peinture.
Arrêtons d'en faire un produit beau au détriment de sa qualité ».