

Levain au seigle.

Le levain est utilisé dans le monde entier sous une forme quelconque, notamment au Danemark, où est préparé le délicieux pain de seigle. Ceci est un levain comme vous l'utilisez dans la région de San Francisco, de France et de Navarre pour le pain au levain local, mais il peut certainement aussi être utilisé pour tous types de pains. Ce levain a la particularité de contenir du babeurre (un ingrédient dont je raffole) qui lui apporte un léger côté acide particulier.

Ingrédients :

- 600 g de farine de seigle
- 10 gr de levure
- 3 cas de miel
- 3 dl de babeurre
- 6 dl d'eau



Levain de seigle crémeux

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients pour avoir la consistance d'une crème

Laissez-le à température ambiante dans un récipient couvert pendant 1-2 jours, puis placez-le au réfrigérateur.

Il est prêt pour la première utilisation après 4-5 jours.

Ne pas oublier de mélanger le levain tous les jours pour qu'il soit bien homogène.

Pour maintenir le levain, il est important d'ajouter la même masse que vous prenez. Alors, quand vous prenez 100 gr, le levain est complété avec 10 gr d'eau, 2 gr de levure et ajouter la farine de seigle pour obtenir la consistance appropriée (crémeuse).