

Levain en 14 jours : la liste à cocher

Cochez chaque jour au fur et à mesure. Ce sont les mêmes étapes que le guide du levain en 14 jours de l'appli Levain Tracker.

Il vous faut : un bocal propre, de la farine complète, de l'eau et une balance de cuisine.

Commencé le _____

	QUE FAIRE	À QUOI S'ATTENDRE
☐ 1	Jour 1 : Mélange Mélangez 50 g de farine complète + 50 g d'eau dans un bocal propre. Remuez bien et couvrez sans serrer avec un couvercle ou un linge.	Rien de visible pour le moment. C'est tout à fait normal! <i>Utilisez de l'eau non chlorée (filtrée ou laissée une nuit à l'air). Le chlore peut ralentir la fermentation.</i>
	Notes _____	
☐ 2	Jour 2 : Attente Ne rafraîchissez pas aujourd'hui. Laissez simplement reposer sans y toucher.	Vous pourriez voir quelques bulles à la surface. Ou rien du tout. Les deux sont possibles. <i>La patience est essentielle : les levures sauvages mettent du temps à s'installer.</i>
	Notes _____	
☐ 3	Jour 3 : Premier rafraîchi Gardez 50 g de levain et jetez le reste, puis ajoutez 50 g de farine complète + 50 g d'eau. Remuez bien. (ratio 1:1:1)	Quelques bulles, possiblement une odeur forte ou étrange. C'est un premier élan des bactéries et des levures sauvages, pas encore le signe qu'il est prêt. <i>Une mauvaise odeur à ce stade est tout à fait normale. N'abandonnez pas!</i>
	Notes _____	
☐ 4	Jour 4 : Rafraîchir à nouveau Gardez 50 g de levain et jetez le reste. Ajoutez 50 g de farine complète + 50 g d'eau. Remuez bien. (ratio 1:1:1)	Vous pourriez voir beaucoup de bulles et une levée, ou soudainement rien. Les deux sont normaux. <i>Si l'activité ralentit, vous êtes entré dans la «phase calme». Continuez la lecture.</i>
	Notes _____	
☐ 5 ☐ 6	Jours 5–6 : La phase calme Gardez 50 g de levain et jetez le reste. Rafraîchissez avec 50 g de farine complète (ou tout usage) + 50 g d'eau. Continuez toutes les 24 heures. (ratio 1:1:1)	De nombreux levains deviennent calmes vers les jours 4–7. Les bactéries initiales meurent et la levure s'installe encore. C'est le moment où l'on abandonne le plus souvent. Ne le faites pas! <i>Cette «zone morte» est tout à fait normale. Votre levain N'échoue PAS. La levure a juste besoin de plus de temps. Gardez votre levain dans un endroit chaud (24–27 °C). Vous pouvez passer à la farine tout usage maintenant, ou continuer avec la farine complète : les deux fonctionnent.</i>
	Notes _____	

QUE FAIRE

À QUOI S'ATTENDRE

☐ 7	Jour 7 : Une semaine Gardez 50 g de levain et jetez le reste. Rafrâchissez avec 50 g de farine + 50 g d'eau. (ratio 1:1:1)	Certains levains montrent leur première vraie levée cette semaine. D'autres sont encore calmes. Les deux sont normaux. <i>Si aucune activité, essayez 2 rafrâchis par jour (toutes les 12 heures) pour nourrir davantage la levure.</i>
Notes _____		
☐ 8 ☐ 9	Jours 8–9 : Premiers signes Continuez les rafrâchis quotidiens. Mêmes quantités : gardez 50 g de levain, jetez le reste, puis ajoutez 50 g de farine + 50 g d'eau. (ratio 1:1:1)	Vous devriez commencer à voir une levée. Même légère, c'est un excellent signe ! L'odeur devrait passer d'étrange à légèrement acidulée ou yaourt. <i>Placez un élastique au niveau de départ pour suivre facilement la levée.</i>
Notes _____		
☐ 10 ☐ 11	Jours 10–11 : Renforcement Continuez à rafrâchir chaque jour. La régularité compte plus que tout.	La levée devient plus visible et prévisible. Vous commencerez à voir un cycle de montée-descente. <i>Commencez à noter l'heure à laquelle votre levain atteint son pic : cela vous aidera à planifier la cuisson plus tard.</i>
Notes _____		
☐ 12 ☐ 13	Jours 12–13 : Gagner en force Continuez à rafrâchir. Votre levain devrait au moins doubler maintenant, ou presque.	Double de volume en 6–8 heures environ après un rafrâchi, dans un endroit chaud (24 °C ou plus). Un arôme acidulé plaisant et complexe se développe. <i>S'il ne double pas encore, ce n'est pas grave. Certains levains mettent jusqu'à un mois. Continuez simplement à rafrâchir.</i>
Notes _____		
☐ 14	Jour 14 : Prêt à cuire ! Rafrâchissez votre levain. Lorsqu'il atteint son pic (doublé ou plus), faites le test de flottaison : déposez une petite cuillerée dans un verre d'eau.	S'il flotte, votre levain est assez actif pour faire lever du pain ! S'il coule, rafrâchissez-le encore quelques jours. <i>Le test de flottaison n'est pas parfait : certains levains prêts ne flottent pas. Si le vôtre double de façon fiable, il est prêt à cuire quoi qu'il en soit.</i> <i>Ensuite : calez votre première fournée avec le planificateur de fournée (gratuit sur myquietspot.com).</i>
Notes _____		

Ne goûtez pas le levain cru. La farine n'est pas un aliment prêt à consommer : elle peut contenir des germes nocifs que seule la cuisson détruit. Cela vaut pour tout levain, à tout stade.

Plutôt sur votre téléphone ? Levain Tracker vous guide pendant les mêmes 14 jours et vous indique à quel jour vous en êtes.

myquietspot.com/fr/apps/sourdough-starter



Scannez pour voir l'appli