

Planificateur de journée au levain

Partez de l'heure à laquelle vous voulez pétrir pour savoir quand rafraîchir, afin que votre levain soit à son pic au bon moment.

QUAND RAFRAÎCHIR

Pétrir à	1:1:1 ~5 h	1:2:2 ~7¾ h	1:4:4 ~12 h
06:00	01:00	22:15 la veille	18:00 la veille
07:00	02:00	23:15 la veille	19:00 la veille
08:00	03:00	00:15	20:00 la veille
09:00	04:00	01:15	21:00 la veille
10:00	05:00	02:15	22:00 la veille
11:00	06:00	03:15	23:00 la veille
12:00	07:00	04:15	00:00
13:00	08:00	05:15	01:00
14:00	09:00	06:15	02:00
15:00	10:00	07:15	03:00
16:00	11:00	08:15	04:00
17:00	12:00	09:15	05:00
18:00	13:00	10:15	06:00
19:00	14:00	11:15	07:00
20:00	15:00	12:15	08:00

☐ Grisé : rafraîchi entre minuit et 6 h. Ça marche aussi, si vous acceptez de vous lever.

MODE D'EMPLOI

1. Choisissez quand vous voulez pétrir votre pâte.
2. Trouvez cette heure dans le tableau et lisez dans la colonne du ratio voulu : c'est l'heure du rafraîchi.
3. Vérifiez le bocal environ 30 minutes avant de pétrir. Le pic est une fenêtre d'environ une heure avant et après.

MA FOURNÉE

Date _____

Ratio ☐ 1:1:1 ☐ 1:2:2 ☐ 1:4:4

☐ Rafraîchir _____

☐ Vérifier le bocal _____

☐ Pétrir la pâte _____

Notes _____

BON À SAVOIR

- Valable pour un levain actif gardé à température ambiante. Tout juste sorti du frigo, il est trop lent : rafraîchissez-le régulièrement environ deux jours avant de cuire.
- Les durées viennent des tests de King Arthur Baking à environ 26 °C (78 °F) : en 1:1:1, le pic arrivait après environ 4 à 6 heures, en 1:2:2 il était atteint au plus tard à 8 heures, en 1:4:4 au plus tard à 12 heures.
- Plus il fait chaud, plus c'est rapide ; plus il fait frais, plus c'est lent. Notez quelques fois l'heure réelle du pic de votre levain, puis décalez ces horaires.
- Au-delà de 1:4:4 (comme 1:5:5 ou 1:10:10), pas d'horaire ici : les levains varient trop. Chronométrez le vôtre.

Plutôt sur votre téléphone ? Levain Tracker calcule les heures de rafraîchi, vous rappelle quand rafraîchir et vérifier le bocal, et apprend le rythme de votre levain.

myquietspot.com/fr/apps/sourdough-starter



Scannez pour voir l'appli