

Journal des rafraîchis du levain

Levain _____

Date et heure	Ratio	Farine (type et g)	Retiré	Levée	Odeur	Notes
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		
	: :	Principale g Ajoutée g	g	☐ Bonne ☐ Faible ☐ Plate		

CE QUE DIT L'ODEUR

Levurée · Acide · Fruitée
Douce/aucune · Sucrée

Vinaigrée
Alcoolisée
Acétone

Fromagée/étrange

Pourrie/soufre

Rance/désagréable

Normal et sain
Juste rafraîchi ou encore jeune : laissez-lui du temps
Affamé : à rafraîchir bientôt
Très affamé : à rafraîchir dès que possible
Affamé : rafraîchir tout de suite, et plus souvent
Normal les 2 premières semaines.
Ensuite, vérifiez l'absence de moisissure et rafraîchissez-le quelques fois.
Une odeur putride signifie une contamination : jetez-le et recommencez
Vérifiez la présence de moisissure ou de traînées roses/orange. S'il y en a, jetez-le.

ASTUCES

- Retiré : le levain enlevé avant le rafraîchi. Pratique si vous le gardez au frigo pour des recettes.
- Placez un élastique au niveau de départ pour suivre facilement la levée.
- Notez l'heure du pic pour apprendre le rythme de votre levain.

Plutôt sur votre téléphone ? Levain Tracker enregistre chaque rafraîchi et vous rappelle quand il est temps de rafraîchir.

myquietspot.com/fr/apps/sourdough-starter



Scannez pour voir l'appli