

## Préparer un levain liquide

POUR 500 G ENVIRON DE LEVAIN LIQUIDE

140 g de farine de seigle bio T 80, 130 ou 170, 240 g d'eau à 30 °C, 10 g de miel (ou de malt), 100 g de farine de blé T 55 ou 65.

**1<sup>er</sup> JOUR.** Dans un bol, mélangez à la spatule 20 g de farine de seigle avec 20 g d'eau et ajoutez 5 g de miel liquide (ou de malt) **1 2**. Recouvrez d'un linge et laissez 24 heures près d'une source de chaleur. Mélangez à nouveau si le levain « croûte ».

**2<sup>e</sup> JOUR.** Des bulles se sont formées à la surface. Dans un récipient plus grand, mélangez 40 g de farine de seigle, 40 g d'eau et 5 g de miel (ou de malt) **3**. Incorporez-y la préparation précédente. Cette opération s'appelle « rafraîchir le levain ». Recouvrez d'un linge et laissez fermenter 24 heures.

**3<sup>e</sup> JOUR.** Le mélange « bulle » et travaille. Dans un récipient plus grand encore, mélangez 80 g de farine de seigle et 80 g d'eau. Incorporez-y la préparation précédente. Recouvrez d'un linge et laissez fermenter 24 heures **4**.

**4<sup>e</sup> JOUR.** Ajoutez 100 g de farine de blé et 100 g d'eau. Mélangez. Votre levain dit de « tout point » est prêt à l'emploi. Il a la consistance d'une pâte à crêpes épaisse. Conservez-le dans un pot en verre sur lequel vous poserez le couvercle, mais sans le fermer, de manière à ce qu'il soit toujours au contact de l'air (vous le fermerez hermétiquement pour le conserver au réfrigérateur pour de longues périodes).