

Levure boulangère maison

Vous voulez faire votre pain à la maison, mais vous n'avez pas de levure boulangère, une denrée rare en ce moment. Voici plusieurs recettes pour faire votre levain. En bonus, une recette pour faire votre levure pour gâteaux avec seulement deux ingrédients.



En cette période de confinement, nous devons limiter nos sorties et prenons de nouvelles habitudes. Nous avons du temps, et le pain (denrée chère à nos cœurs de Français), n'est pas toujours facile à trouver. Ou vous avez tout simplement peur de vous rendre dans une boulangerie à cause du coronavirus. Le pain devient un aliment qui vous fait presque rêver, tellement il pourrait vous manquer.

Pour faire son pain maison, de nombreuses recettes nous sont proposées avec ou sans machine à pain, à la cocotte... Oui mais voilà, pas de levain, pas de pain. Pas de pain gonflé, tendre, à la mie généreuse !

Vous avez fait tous les drives, les grandes surfaces, votre épicier et partout le même message "rupture de stock". Un problème = une solution. Nous ne pouvons pas acheter notre levain ? Alors, nous allons le faire nous-mêmes !

Recette 1 - Levure boulangère à base de pomme de terre

- 1 pomme de terre de taille moyenne
- 40 cl d'eau bouillante
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de sel

Pelez et faites cuire la pomme de terre dans l'eau bouillante. Quand elle est ramollie, sortez-la de l'eau et écrasez-la.

Ajoutez le sucre et le sel. Laissez tiédir et remettez la pomme de terre dans l'eau de cuisson. Couvrez et laissez fermenter à température ambiante.

Au bout de deux jours, le mélange devrait avoir fermenté et être prêt à l'utilisation.

Recette 2 - Levain à base de farine et d'eau – la plus facile

Cette recette consiste à faire de la levure à partir de céréales.

La levure est présente dans toutes les céréales. C'est la méthode qui a été utilisée pendant des siècles par celles et ceux qui ne pouvaient pas courir à l'épicerie acheter un paquet de levure. Le grain fraîchement moulu est bien sûr ce qu'il y a de mieux, mais la farine « classique » non-blanchie et ordinaire fonctionnera aussi.

- 1/4 tasse de farine
- 1 tasse d'eau tiède (pas chaude)

Mélangez la farine et l'eau puis verser le tout dans un bocal.

Couvrir et laisser reposer dans un endroit chaud jusqu'à ce que votre préparation commence à bouillonner et à monter.

Selon la température et l'humidité, cela peut prendre de 1 à 7 jours.

Utiliser une tasse pour chaque miche de pain, puis ajouter une quantité égale d'eau et de farine.

Recette 3 - de levure de boulanger maison à base de bière

Il vous faudra 100 ml de bière non pasteurisée (ou de cidre). Si la bière est pasteurisée comme beaucoup de bières du commerce, votre recette a moins de chances de fonctionner.

Alors, optez pour une bière artisanale ou trappiste par exemple. Ainsi, le pain pourra mieux monter !

Ensuite, il faut l'ingrédient indispensable de toute recette de levure boulangère : du sucre pour nourrir la levure. Ici, comptez une cuillère à café de sucre et ajoutez une cuillère à soupe de farine.

Mélangez le tout et laissez poser une nuit à température ambiante. Si ça n'a pas pris, laissez encore reposer quelques heures. Vous obtiendrez 50 g de levure fraîche à conserver dans un pot hermétique.

Recette 4 - du levain à base fruits sec fermentés, miel et eau

- 500g de farine blanche non-blanchie ou 2kg (et aucune de blé entier)
- 500g de farine de blé entier
- Eau, idéalement filtrée

1 - Mélanger les deux farines dans un grand pot qui vous servira de tout au long du processus. Vous pouvez aussi utiliser 100% de farine blanche si cela vous semble plus simple et même tenter de commander avec de plus petites quantités pour économiser la farine.

2 - Remplir un petit contenant (environ 500ml) transparent à moitié avec de l'eau tiède. Ajouter une grosse poignée de farine 50/50 et combiner jusqu'à ce que le mélange ressemble à une pâte épaisse et sans grumeaux. Recouvrir le pot d'un torchon propre, et le laisser dans un endroit frais et à l'ombre pour 2 à 3 jours.

3 - Après 2 à 3 jours, observer si des bulles se sont formées sur les côtés du bol et sur la surface. Si la culture semble toujours inactive, la laisser encore une journée complète sans y toucher. Si une croûte sombre s'est formée à la surface de votre pâte, c'est tout à fait normal. Repousser la croûte vers le fond du pot et notez les arômes et les bulles créés par la fermentation. Si l'odeur est légèrement ou très acide, la culture est prête. Il est temps de nourrir votre levain.

4 - Pour nourrir le levain, retirer 80% de la pâte (utiliser en substitut de farine et eau dans vos recettes de crêpes, pancakes, gâteaux, etc tant que l'action levante du levain n'est pas encore stabilisée). Remplacer par des quantités égales (EN POIDS, idéalement) de farine 50/50 et d'eau. Par exemple, si il vous reste 30g de levain, ajouter 30 de farine et 30g d'eau. Combiner. L'entraînement de votre levain-chef a débuté !

5 - Répéter l'étape 4 à tous les jours (idéalement le matin) pour 4-8 jours. Ne pas trop vous inquiéter des quantités exactes de farines et d'eau à ce stade mais on cherche toujours une pâte épaisse. L'important est de le nourrir et de porter attention à la réaction de la culture.

6 - Lorsque la balance de levures et bactéries est atteinte, votre levain-chef agira de façon prévisible : les bulles se formeront, le volume montera pour plusieurs heures après le rafraîchissement et commencera à descendre par la suite. L'Arôme du levain-chef passera de fermenté-acide à doux-laiteux peu de temps après l'avoir nourri.

7 - Lorsque votre levain monte et s'affaisse de façon prévisible, vous êtes prêt à faire votre levain qui ira dans votre recette de pain! Vous pouvez garder le levain-chef au frigo, si comme moi vous ne faites pas de pain tous les jours. Quand vous le sortirez pour produire le levain, vous pourrez le nourrir. Au froid, il tombe en hibernation et se conservera plusieurs semaines. Idéalement, nourrir votre levain chef qui hiberne au frigo à toutes les semaines pour le garder plus vigoureux et moins acide.

8 - 6-8 heures (ou toute la nuit) avant que vous soyez prêt à préparer votre premier pain, extraire une bonne cuillerée à table (15-25ml) du levain-chef et le combiner à farine et eau selon les proportions requises dans votre recette (par exemple, si ma recette requiert 150g de levain tout-point, prendre 30g de levain chef + 60g de farine + 60g d'eau = 150g de levain tout-point) . Préparer dans un bol moyen, couvert d'un torchon ou d'une pellicule.

Note : Pour savoir si votre levain est prêt ou fonctionnel, vous pouvez prendre une petite cuillère du levain et le laisser tomber dans un verre d'eau, s'il flotte, c'est qu'il est prêt.

Recette 5 - faire sa levure pour cakes, gâteaux avec seulement deux ingrédients

Il vous faudra seulement

- du bicarbonate (de soude ou de sodium, c'est la même chose)
- du jus de citron ou du vinaigre

Lors de la préparation de votre cake ou gâteau, ajoutez au dernier moment le bicarbonate, puis mélangez.

Ajoutez ensuite le jus de citron ou le vinaigre et mélangez une nouvelle fois.

Les proportions à respecter

Pour une préparation avec 150g de farine :

1 cuillère à café rase de bicarbonate

2 cuillères à café de jus de citron ou de vinaigre

La pâte va faire des petites bulles, c'est la réaction acido-basique ! Il faut tout de suite mettre votre préparation au four, et la levée se fera tout au long de la cuisson.

Trouvé ici :

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/bourgogne-franche-comte/video-coronavirus-5-recettes-faciles-faire-son-levain-maison-sa-levure-confinement-1815644.html>