



**PRÉPAREZ VOUS-MÊME VOTRE
LEVAIN NATUREL POUR LE PAIN AVEC
PLUS DE SAVEURS ET DE GOÛT.**

INCLUS



CAPACITÉ-VOLUME

Le pot Kefirko a un volume de 900 ml



TASSE POLYVALENTE AVEC COUVERCLE

La tasse sert de mesureur et de stockage pour le levain. Les marques sur la paroi latérale de la tasse (tasses/grammes et millilitres) vous aideront à mesurer avec précision l'eau et la farine à chaque préparation. Le couvercle recouvrant le bocal permet la circulation de l'air et aide à stimuler les cultures vivantes dans votre levain.



STOCKAGE DU LEVAIN

Lorsqu'il est stocké en toute sécurité dans la tasse polyvalente avec le couvercle, le levain est toujours prêt pour votre prochaine fournée. Pour vous assurer que le levain ne soit jamais affamé, utilisez l'horloge de fermentation pour marquer la date de la dernier nourrissage. Si vous conservez le levain à température ambiante, nourrissez-le une fois par jour, si vous le conservez au réfrigérateur, nourrissez-le une fois par semaine.



CUILLÈRE DOSEUSE

Cuillère de 5 ml, facile à utiliser pour mesurer le sel ou l'eau et pour mélanger la préparation. La forme facilite le nettoyage de la cuillère après avoir servi pour mélanger le levain.



ÉLASTIQUE

Il marque le niveau initial du levain. Quand le levain a doublé de volume il est prêt à être utilisé dans vos recettes.











COUVERCLE DE RANGEMENT

Fixez le disque de fermeture à l'anneau pour couvrir le bocal en verre pour stocker le levain ou tout autre ferment que vous souhaitez conserver au réfrigérateur.

ENTRETIEN DU KIT LEVAIN



-  Avant la première utilisation, lavez toutes les pièces avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez soigneusement le détergent. Les composants du kit levain doivent être lavés à la main.
-  Utilisez de l'eau et une brosse de cuisine douce pour nettoyer le fermenteur ou la tasse si la pâte a séché sur les parois. N'utilisez jamais de brosses de nettoyage métalliques ou d'équipement pointu.
-  Lors de la fermentation, maintenir à distance de la lumière directe du soleil et des sources de chaleur de la cuisine.
-  L'anneau coloré a un anneau d'étanchéité à l'intérieur, retirez-le lorsque vous souhaitez utiliser l'anneau avec le disque de fermeture pour le stockage.
-  Après utilisation, retirez le joint du dessous de l'anneau et lavez les deux parties à l'eau savonneuse. Avant de le réinsérer dans le bocal, assurez-vous que les deux sont secs.
-  Tous les composants en plastique sont en Bioplastique, plus respectueux de l'environnement. Les bioplastiques doivent être jetés avec les déchets plastiques.

COMMENT COMMENCER

Vous aurez besoin d'un démarreur de levain actif pour commencer cuisson au levain. Le démarreur actif (levain chef) a une odeur de levure et fait des bulles. Il double rapidement sa croissance après avoir été nourri.

COMMENT L'OBTENIR?

Option 1 : Soit vous avez une souche dormante dans votre réfrigérateur, soit quelqu'un vous donne une infime partie de sa souche de levain. vous pouvez utiliser dans des recettes après l'avoir nourrie une ou deux fois.

Option 2 : Achetez un levain séché (voir gamme Kefirko Bio). On vous donne un démarreur en poudre qui doit d'abord être activé. Cela peut prendre quelques jours (2-3).

Option 3 : Faire une souche de levain à partir de zero (levain chef). Ce processus prend le plus de temps car un starter vivant doit être créé en nourrissant les micro-organismes de la farine pendant au moins sept jours.

OPTION 2:

Activation du levain séché (levain Kefirko Bio) :

1. Mélanger 15g de levain séché + 25ml d'eau tiède + 30g de farine et laisser reposer 6 à 8 heures.
2. Ajouter 25ml d'eau tiède + 30g de farine et laisser reposer 12 à 16 heures.
3. Ajouter 60ml d'eau tiède + 60g de farine. Laisser reposer 12h.
4. Jetez la moitié du mélange et répétez l'étape 2 jusqu'à ce que le levain chef soit actif.

OPTION 3 :

Faire un démarreur à partir de rien :

1. Mélangez 30g de farine + 30ml d'eau tiède dans un bocal.
2. Après 48 heures, nourrir avec 30g de farine + 30ml d'eau. Laisser reposer 24h.
3. Jeter la moitié du levain et nourrir avec 30g de farine + 30 ml d'eau. Laisser reposer 24h.
4. Répétez l'étape 3 tous les jours pendant au moins sept jours jusqu'à ce que le levain chef soit actif.

COMMENCER À PRÉPARER LES RECETTES À CUIRE

Une fois que vous avez un levain chef actif, vous pouvez préparer du levain pour la cuisson. Il s'agit de prélever la quantité de levain nécessaire pour la recette que vous souhaitez préparer. Le levain est préparé avec le même type de farine prévu dans la recette. Les étapes sont toujours les mêmes :



1.

**ALIMENTER
LE LEVAIN**

2.

**LAISSER
FERMENTER**

3.

**COMMENCER LA
PRÉPARATION DU
PÂTON**

CHRONOLOGIE DES FERMENTATIONS

Voici une description générale des étapes nécessaires pour préparer le meilleur pain au levain. Il peut y avoir quelques modifications pour différents types de cuisson, comme le levain sucré ou la pâtisserie. Cette chronologie concerne la préparation du pain.

ACTION	TEMPS
Préparation du levain	7-10 heures
Autolyse	1 heure
Rajout de levain	-
Etirer, Plier, augmentation du volume	2-3 heures (toutes les 30mn)
Mise en forme	-
Dernière levée	3-4 heures
Cuisson	1 heure

Le programme de cuisson doit être ajusté en fonction du moment où vous souhaitez que vos produits de boulangerie soient prêts. Si vous souhaitez par exemple que votre pain soit cuit à 16h le samedi, commencez à préparer le levain au levain actif le vendredi soir. Activez votre levain le vendredi matin s'il est resté inactif dans le réfrigérateur.

RECETTE DE PAIN BLANC SIMPLE

Ingrédients:

- 500g de farine de blé + 30g de levain
- 350ml d'eau + 25ml de levain
- 10 g de levain actif
- 10g de sel

Préparez du levain : mélangez 10 g de levain, 30 ml d'eau et 30 g de farine dans le bocal en verre du fermenteur Kefiko. Laisser fermenter à température ambiante jusqu'à ce qu'il double de volume (7-10 h).

Autolyse : Dans un grand bol de pétrissage, mélanger le levain qui a doublé de volume et 350 ml d'eau tiède puis ajouter lentement 500 g de farine. Laisser reposer environ une heure. Les enzymes de la farine décomposent les amidons et les protéines pendant le repos, ce qui améliore la mie et l'hydratation du pain. Ce processus est appelé autolyse.

Ajouter le levain : Après l'autolyse mélanger au levain et 10 g de sel.

Étirer et plier : L'étirement et le pliage sont à faire pendant les deux à trois heures suivantes. Avec vos mains, étalez et pliez la pâte toutes les 30 minutes.

Façonnage : Après l'étirement final et le pliage, façonnez le pain avec vos mains dans la forme souhaitée (boule, baguette, batard) et couvrez-le pour continuer la levée finale.

Levage final : Cela peut être fait à température ambiante (3-4 heures) ou au réfrigérateur (pendant la nuit). La pâte doit au moins doubler de volume.

Pointage et cuisson : Sortez le pain et taillez-le avec un couteau à inciser avant la cuisson. Le pointage est crucial car le pain lèvera dans le four cela empêchera la rupture de la croûte. Mettez-le dans une casserole préchauffée (four hollandais) et faites-le cuire au four (environ 1 heure). 45 premières minutes à 240 °C couvertes, suivies de 15 minutes à 220 °C non couvertes. Cuire jusqu'à la coloration dorée.

CONSEILS



Vissez la coupelle sur l'anneau si vous voulez qu'elle soit verrouillée. Cela empêchera la circulation d'air dans le bocal pendant la fermentation. S'il est laissé dévissé, le flux d'air sera activé.



Le couvercle de la tasse et le disque de fermeture sont en silicone, leur permettant de s'adapter à l'accumulation de gaz dans le récipient pendant la fermentation. Votre ferment est très actif lorsque vous voyez le couvercle commencer à se soulever ou à exploser.



Utilisez les marques sur les parois latérales de la tasse pour vous aider à mesurer, ou la cuillère à mesurer pour les petites quantités.



La tasse polyvalente est parfaite pour conserver le démarreur dans votre réfrigérateur. Couvrez-le avec le petit couvercle en silicone et placez-le sur l'étagère du réfrigérateur. Il attendra en toute sécurité votre prochaine fournée.

CHOISIR LA FARINE

La qualité des ingrédients est importante. Le composant principal, la farine, contient naturellement les micro-organismes actifs pour la fermentation.

Comment choisir la farine pour la fabrication du levain ?

Parce que le blé traité et blanchi est dépourvu de micro-organismes vivants, il est important de s'abstenir de l'utiliser. Nous vous conseillons d'utiliser de la farine biologique locale de haute qualité. Le meilleur choix serait de moudre votre propre grain, mais la farine biologique du commerce est adaptée.

Quel est le meilleur type de farine?

Tout type de farine devrait fonctionner avec du levain, mais si vous partez de zéro avec le levain, la farine complète ou de seigle peut accélérer le processus de fermentation. Quand votre levain chef est actif, il est important c'est que vous l'alimentiez avec le même type de farine que celle avec laquelle vous souhaitez cuisiner.

La farine sans gluten fonctionne-t-elle ?

De nombreuses personnes intolérantes au gluten apprécient le pain au levain fait maison. Il existe de nombreux trucs et astuces en ligne pour réussir avec ce type de farine. Le pain fait avec de la farine sans gluten est plus dense et friable. Habituellement, des additifs sous forme de gomme de xanthane ou d'enveloppe de psyllium sont également nécessaires.