

L E P A I N

=====

- I) , a. Utiliser pour la fabrication du pain, du blé complet ou de la farine provenant de culture biologique ou de céréales non traitées aux engrais chimiques, aux herbicides et aux pesticides.
- b. Utiliser de l'eau pure de source (Volvic, Vittel etc..) On ne peut plus faire confiance à l'eau de ville à cause des agents purificateurs qui y sont contenus.
- c. Utiliser du sel marin, non raffiné à l'état premier.
- d. Tamiser la farine le moins possible pour conserver la teneur en vitamine B.

II) FABRICATION DU LEVAIN

Ingrédients : 50 à 70 g de farine (la tamiser un peu).
1/2 cuil à café de miel
un peu d'eau

- A. Mélanger la farine, le miel et l'eau, afin d'obtenir une boule de pâte ayant la même consistance que la pâte à pain. La mettre dans un bol, couvrir le bol avec une serviette humide et placer-le dans une pièce à une température de + 20°C environ. Eviter les brusques changements de température.
- B. Remuer la pâte pendant 3 à 4 jours, matin et soir, sans ajouter de farine. pour éviter la formation d'une croûte.

Si la pâte devient trop sèche, ajouter un peu d'eau tiède afin d'obtenir la même consistance que la première pâte, semblable à celle du pain.

Environ 4 jours après, le levain est monté, il a une odeur acide et son aspect est celui d'une éponge.

A ce moment-là, on peut l'utiliser pour le pain.