

mode d'emploi

Réhydratation, rafraichis et réveil de votre levain :
Obtenez 400ml d'un levain chef de 13 ans d'âge
en moins de 24h !

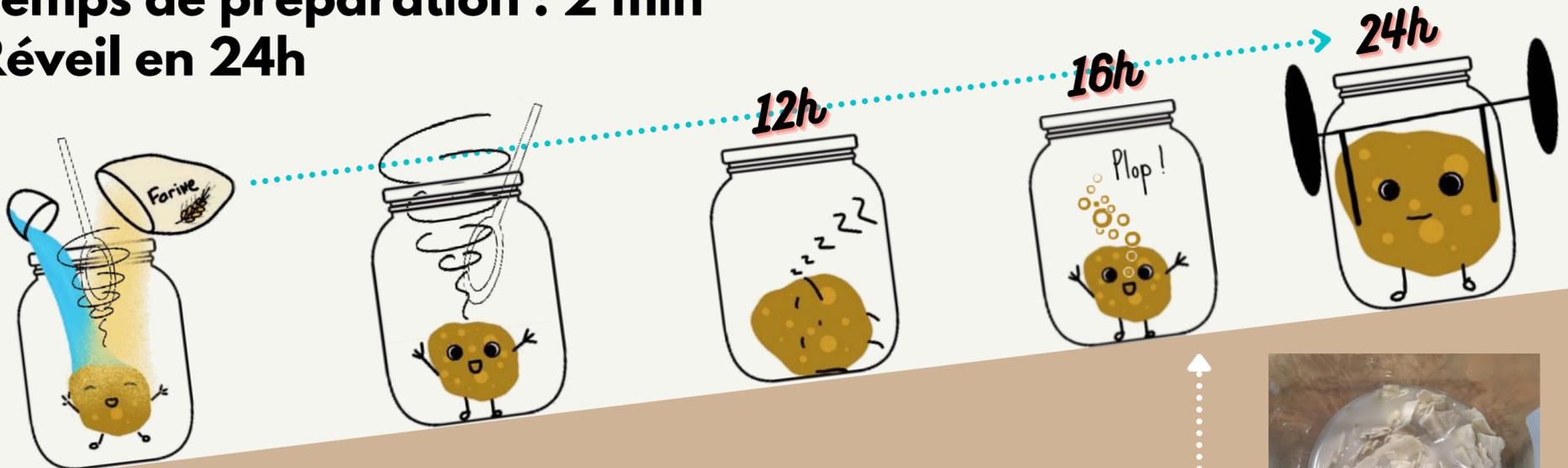
Temps de préparation : 2 min

Réveil en 24h

VOUS AUREZ BESOIN DU MATERIEL

SUIVANT :

- UNE BALANCE DE CUISINE
- UN BOCAL (CONTENANCE 700ML À 1L)
- FILM ALIMENTAIRE (OU COUVERCLE)
- FARINE T65 OU T80 BIO
- UNE BOUTEILLE D'EAU DE SOURCE
- UNE CUILLERE A SOUPE
- UN GRAND VERRE OU UN BOL



1

Rafraichissez votre levain...

- Versez toutes les paillettes dans le bocal.
- Ajoutez 200gr de farine de blé (t65 ou t80 bio)
- Ajoutez 200gr d'eau (eau de source).



1 min.

...Mélangez, couvrez...

- **Mélangez vigoureusement** quelques secondes afin de bien réhydrater les paillettes
- Notez bien le niveau avec votre élastique,
- Couvrez le bocal (film alimentaire, ou couvercle)
- **Laissez reposer 24h à t° ambiante (20 à 25°)** jusqu'à observer l'apparition de bulles en surface ainsi qu'une augmentation du niveau

2

*...Patientez 24h...ça bulle, ça lève,
...c'est prêt !*

1 min.



Astuces & conseils

En hiver, selon la température de la pièce, votre levain peut avoir besoin de **2 ou 3 heures de plus** pour se réveiller...Placez le près d'une source de chaleur (lampe, box..) entre **22 et 25°** : cela permet un réveil plus rapide.

Attention au choix de l'eau et de la farine lors des rafraichis de votre levain chef ! préférez une **eau de source, à température ambiante**, et une farine bio (meule de pierre) de blé T65 ou T80 pour le 1er réveil, ou les rafraichis suivants.

Votre levain est réveillé quand les bulles sont nombreuses et surtout quand son niveau est au plus haut. S'il ne monte pas après 24h, ouvrez le bocal, mélanger à nouveau puis patientez 3 à 6h de plus jusqu'à observer une levée franche. Si malgré cela rien ne se passe >> **Rendez vous <https://www.mylevain.com/faq>**



Après
12 h



24 h