

Le levain, votre compagnon bien-être et santé au quotidien

Le levain "Levain & Moi" est né en 2009 sur le Bassin d'Arcachon. Il est 100% biologique et naturel : eau de source minérale naturelle locale, farine de blé biologique française. Il a mis plusieurs années pour acquérir sa complexité, ses arômes, son équilibre.

Il se bonifie un peu plus chaque jour, comme un bon vin. Incorporé dès le début de votre recette, il remplace la levure conventionnelle : c'est un ferment naturel vivant, qui va permettre la « levée» de la pâte et une véritable transformation de sa structure lors des différentes phases de fermentation.





Le pain au levain naturel a plus de goût. Il vous offrira des arômes complexes et subtils, en raison des acides lactiques et acétiques que dégagent les bactéries lactiques et enzymes naturelles du levain. Il est plus riche nutritionnellement et se conserve plus longtemps qu'un pain à la levure boulangère. Surtout, le pain au levain est plus facile à digérer et est particulièrement adapté pour les personnes avec une intolérance au gluten.

La consommation de pain au **levain** est fortement conseillée pour votre **équilibre alimentaire**: glucides, **vitamines, minéraux**, protéines végétales, fibres, **probiotiques** naturels. Le levain **"Levain & Moi"** améliore votre **flore intestinale**, agit sur le **cholestérol**, le **surpoids**, et renforce vos défenses immunitaires.



Idées cadeaux!

Noël, anniversaire, famille, amis, proches...offrez leur un cadeau sain & utile, bon pour leur santé et pour la planète!

Utilisez le code promo

LEVAIN10

et bénéficiez de 10% sur tous vos prochains achats!

Box Kit levain



-10%

Pâtes fermentées au levain



-10%

Sachet de levain 2009



-10%

Pain Semaine



-10%

Box Fromage au levair



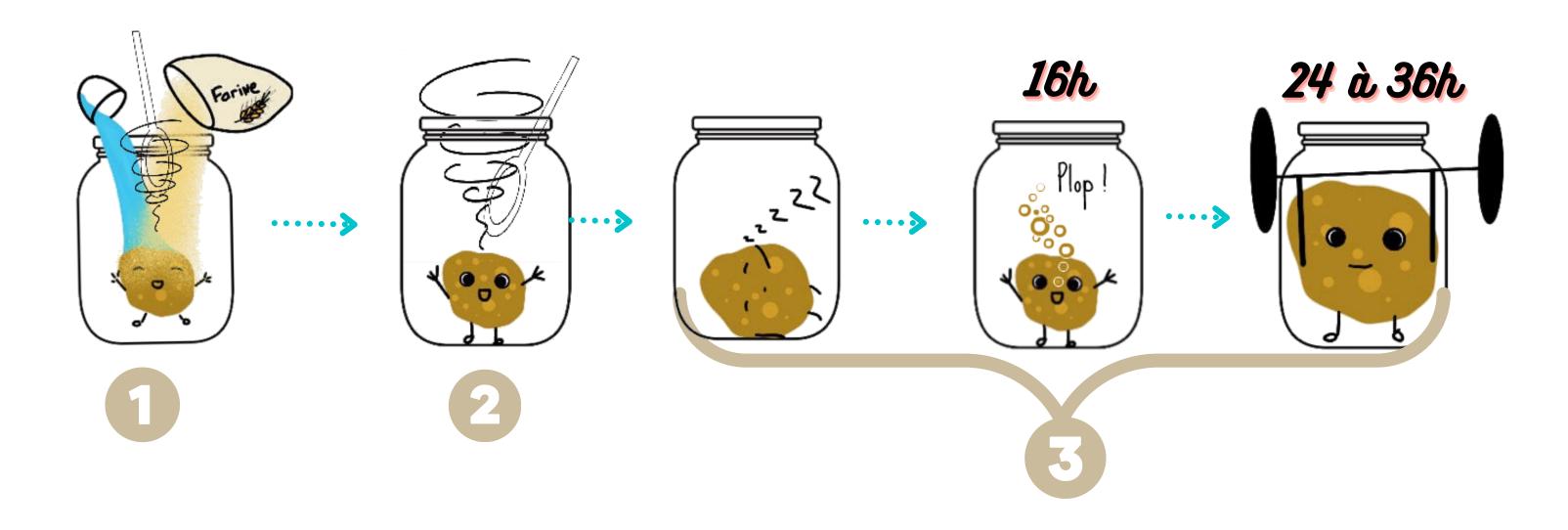
-10%

Mode d'emploi

TEMPS DE PREPARATION: 2 MIN TEMPS DE RÉVEIL: 24 À 36H

Matériel:

- UNE BALANCE DE CUISINE
- BOCAL EN VERRE 1L
- 200GR DE FARINE DE BLÉ T65 OU T80 BIO
- 200GR D'EAU DE SOURCE (T° AMBIANTE) OU EAU NON CHLORÉE
- UNE CUILLERE A SOUPE OU UNE FOURCHETTE



- 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).
 - 2 ...Mélangez, couvrez...
 - Mélangez vigoureusement 30 secondes afin de bien réhydrater un maximum de paillettes
 - Notez bien le niveau avec votre élastique,
 - Couvrez le bocal (couvercle) sans trop visser
 - Laissez reposer 24 à 36h à t° ambiante (20 à 25°) jusqu'à observer l'apparition de bulles en surface ainsi qu'une augmentation du niveau (2 à 3 cm en moyenne)

...Patientez 24 à 36h...ça bulle, ça lève, ...c'est prêt!

Conseils & Astuces

En hiver, selon la température de la pièce, votre levain peut avoir besoin de **2 ou 3 heures de plus** pour se reveiller...Placez le près d'une source de chaleur (lampe, box..) entre **20 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, et les rafraichis suivants.

Votre levain est réveillé et prêt à être utilisé quand les bulles sont nombreuses et surtout quand **son niveau est au plus haut**.

Après 24h, s'il n'a pas encore levé: laissez reposer entre 3 et 6h de plus, il devrait commencer à lever d'un coup. Cela peut arriver car toutes les paillettes ne sont pas assez hydratées dès le départ, et certaines sont plus sèches que d'autres.

Au delà de 36h au total, si rien ne se passe : donnez lui rapidement un "mini rafraichi" de plus : ajoutez 50gr de farine + 50gr d'eau, remuez pour bien melanger, et laissez reposer quelques heures de plus (environ 6 à 12h). Il devrait lever d'un coup. Attention au debordement!





Que faire si mon levain ne lève toujours pas ?

Pas de panique! C'est très rare, mais cela peut arriver! il a juste besoin soit de quelques heures de plus, soit d'un petit coup de pouce, soit, dans de très rares cas, des deux :

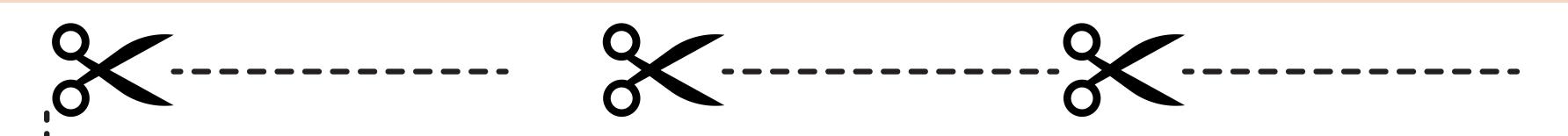
Comme expliqué précedemment, pour reveiller votre levain, la 1ere chose à faire, est de bien patienter entre 24 et 36h après son 1er rafraichi sans y toucher. Ensuite, si rien ne se passe au delà de 36h, vérifiez bien la date de séchage au dos du sachet :

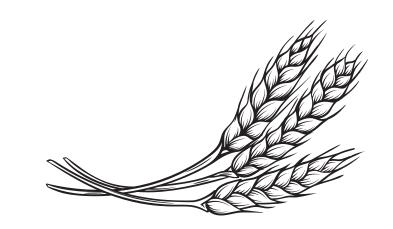
- si votre levain a été séché depuis moins de 2 mois, il lui faut entre 24 et 36h pour être réveillé, et un seul rafraichi
- si votre levain a été séché entre 2 et 4 mois, il lui faut 48h pour être réveillé, et 2 rafraichis (1 rafraichi toutes les 24h pendant 2 jours)
- si votre levain a été séché il y a plus de 4 mois, il lui faut environ 72h pour être réveillé, et 3 rafraichis (1 rafraichi toutes les 24h pendant 3 jours)

En cas de doute, ou pour toutes questions: écriveznous sur contactemylevain.com ou consultez les FAQ: https://www.mylevain.com/faq

Pour la prochaine commande!

économisez les frais de port : présentez simplement ce coupon au responsable de votre magasin bio préféré afin qu'il commande nos produits pour vous !





LEVAIN & MOI® DEPUIS 2009



MYLEVAIN SAS
30 Avenue Sainte Marie,
La HUME,
33470 GUJAN-MESTRAS

+33(0)7-82-26-26-90 contact@mylevain.com www.mylevain.com

Cher Responsable de Magasin,

MyLevain est la 1ere alternative biologique et naturelle à la levure industrielle conventionnelle.

Nous sommes producteur (Ecocert) sur le Bassin d'Arcachon.

N'hesitez pas à nous contacter en retour aux coordonnées ci dessus afin de vous envoyer quelques sachets pour répondre ainsi à la demande de vos clients

Davy Duboy FONDATEUR & CEO - MYLEVAIN SAS



Quelques définitions!

levain chef:

Le levain chef, c'est le levain que vous venez de réhydrater et donc de reveiller, qui passera sa vie au frigo. Il ne sort que pour etre prélevé, complété, ou rafraîchi, avant de faire une recette.

levain de tout point :

Le levain de tout point, c'est un peu de levain chef que l'on va prelever avant de faire sa recette, mettre dans un autre bocal, rafraîchir et laisser reposer quelques heures en attendant qu'il soit pret (on dit "de toupoint" prêt). On sait qu'il est pret quand il a doublé de volume et qu'il atteint un pic au niveau de sa levée.

Rafraichir:

C'est le fait de nourrir votre levain. Qu'il s'agisse du levain chef, ou de levain de tout point, le "rafraichi" consiste à apporter à votre levain une dose de farine et une dose d'eau, en quantité soit égale soit demi-egale, au volume total de levain, afin de lui permettre de conserver une force et une activité fermentaire suffisante pour remplir son rôle de ferment.

Exemple de préparation et d'utilisation du levain pour toutes vos recettes (avec 1kg de farine)

- Prélevez une petite dose de votre **levain chef (Bocal A), environ 100gr,** et versez la dans un autre bocal (Bocal B). Remettez bien votre levain chef au frigo.
- Rafraichissez cette petite dose avec **50gr de farine et 50gr d'eau**, couvrez legerement, notez le niveau avec un elastique, et laisser lever **3H** à température ambiante.
- Quand cette dose est au plus haut au dessus de l'elastique, vous pouvez faire votre recette : votre levain "de tout point" est prêt.
- Vous aurez environ **200gr de levain de tout point** dans cet exemple, c'est la dose ideale pour faire un pain ou toute autre recette avec 1Kg de farine.

Votre levain vient de se réveiller?

Il fait des bulles, et son niveau a bien augmenté? 3 possibilités s'offrent à vous désormais :

Vous pouvez:

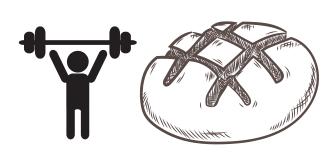
VOUS EN SERVIR IMMÉDIATEMENT :

LUI FAIRE UN 2EME RAFRAICHI AVANT DE VOUS EN SERVIR: LUI FAIRE UN
2EME RAFRAICHI
AVANT DE LE
METTRE AU FRIGO









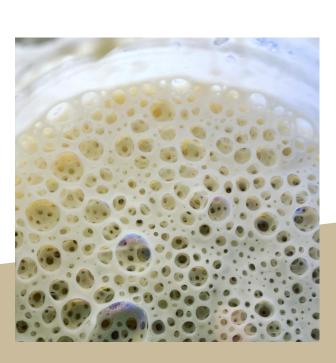


Vous pouvez panifier dès maintenant et utiliser votre levain chef tant qu'il est en pleine activité (cela dure 6 à 12h environ après avoir atteint son pic)

- bulles actives et nombreuses
- son niveau est encore au dessus de l'élastique.

Vous êtes prêt.e. à faire votre pain ?

Scannez le QR code ci après pour découvrir la recette signature du pain au levain ou rv sur la page recette du site : https://www.mylevain.com/re cipes



Vous pouvez faire un "minirafraichi" supplémentaire pour nourrir votre levain chef et lui donner encore plus de force avant de panifier :

- Ajouter un verre de farine (T65 ou T80) et un verre d'eau, mélangez 30 secondes.
- replacez votre élastique au nouveau niveau,
- patientez 3 à 5h jusqu'à constater son pic de levée avant de panifier.

Vous pouvez placer votre levain en bas du frigo, couvert ou filmé, de façon à le laisser se rendormir doucement tout en lui permettant de conserver une activité réduite.

Un dernier rafraichi est conseillé avant de le placer au frigo. Il pourra rester ainsi des années en bas du frigo, à condition de le nourrir régulièrement - 1 fois tous les 6 à 10 jours, ou après chaque prélèvement - et de le surveiller chaque semaine.





La Recette signature #Mylevain

Découvrez la recette détaillée en scannant le Qrcode ci dessous (avec 1kg de farine)

PS : Si vous souhaitez utiliser seulement 500gr de farine, divisez seulement toutes les quantités par 2 !



Retrouvez toutes les recettes à l'adresse : https://www.mylevain.com/recipes/

- 0- Assurez vous d'avoir réalisé votre levain de tout point 3h avant de panifier (cf définition ci avant)
- 1- verser 1kg de farine dans le saladier, creusez un puit au centre
- 2- dans un autre saladier, versez **700ml d'eau** à t° ambiante. Ajoutez-y les **200gr de levain actif**. Il doit flotter en surface, preuve qu'il est prêt. Melangez avec le dos de la main jusqu'à obtenir un liquide sans grumeaux.
- 3- Versez ce mix (levain + eau) dans la farine, et melangez la pate avec une seule main jusqu'à obtenir une pate homogene. A ce stade, elle colle encore et c'est normal. Laissez reposer 2 min.
- 4- ajouter 20gr de sel, et repliez la pate, des bords vers le centre 1 min.
- 5- farinez legerement le plan de travail, petrissez la pâte3 min.
- 6- laissez à nouveau la pate reposer dans le saladier 2 min.
- 7- versez à nouveau la pate sur le plan de travail et petrissez une nouvelle fois 3 min. Ajustez la dose de farine petit à petit jusqu'à ce que la pate soit lisse et ne colle plus aux mains. A ce stade, la pate doit etre plus légère, elastique, ne plus coller aux mains.
- 8- Laissez la pate reposer **3h à t° ambiante** non couverte en effectuant quelques rabats (des bords vers le centre) au moins une fois par heure.
- 9- Couvrez la pate, laissez reposer au moins 6h (en été) et maximum 12H (en hiver) à t° ambiante.
- 10- Apres ce laps de temps, façonnez votre pain selon vos souhaits (baguette,boule, courronne..) et laissez la pate reposer à nouveau 20 min (apprêt) le temps que le four chauffe (250° pendant 10 min.)
- 11- Effectuez 2 ou 3 grignes peu profondes et enfournez à **220° pendant 1h30 environ.**



MADE IN BASSIN D'ARCACHON

Restez Connectés...

...surtout avec vous-mêmes

@mylevain
@levain_et_moi

+33(0)7-82-26-26-90 contact@mylevain.com www.mylevain.com



MYLEVAIN SAS
30 Avenue Sainte Marie,
La HUME,
33470 GUJAN-MESTRAS