



# yo'gourmet®

## Indications pour réaliser votre levain

### Température



La constance est essentielle. Maintenez votre levain entre 21 °C et 32 °C (70 °F – 90 °F). Des conditions plus fraîches ralentiront la fermentation, prolongeant le temps de développement au-delà des 18 à 20 heures recommandées et pourraient réduire l'intensité de la saveur acidulée.

### Qualité de l'eau



Si votre eau du robinet est fortement chlorée, cela peut inhiber la fermentation. Nous recommandons d'utiliser de l'eau filtrée ou en bouteille, ou de laisser l'eau du robinet reposer à découvert pendant 24 heures pour permettre au chlore de s'évaporer.

### Farine



Pour des résultats optimaux, utilisez de la farine non blanchie et non bromée, comme de la farine tout usage ou de la farine à pain avec le bon niveau de protéines pour des pains artisanaux à croûte croustillante. Évitez la farine auto-levante ou d'autres mélanges pré-préparés.

### Durée



Les temps de levée et de fermentation peuvent varier en fonction des facteurs environnementaux. Prévoyez suffisamment de flexibilité pour vous adapter à ces variations et laissez votre levain se développer pleinement pour obtenir les meilleurs saveur et texture.

### Préparation du sachet



Pour des résultats uniformes, secouez doucement le sachet avant de l'ouvrir afin de garantir une répartition homogène de son contenu. Cette étape permet de maintenir l'homogénéité et la précision des mesures.





## Recette pour préparer 2 pains

### Étape 1 : Préparation du levain (18 à 20 heures)

#### Ingredients :

- 1 g (1/4 cuillère à café) de levain Yogourmet®
- 240 g (2 tasses) de farine tout usage ou de farine de pain non blanchie
- 227 g (1 tasse) d'eau tiède



**1** Dans un bol de taille moyenne, mélangez le levain avec la farine, puis incorporez progressivement l'eau tiède. Remuez jusqu'à obtenir une texture lisse, en veillant à bien dissoudre le levain.



**2** Couvrez le bol et laissez reposer la pâte fermenter dans un endroit chaud (21°C–32°C / 70°F–90°F) pendant 18 à 20 heures.



**3** Une fois prêt, le levain va gonfler, former des bulles et développer un arôme agréable. Vous pouvez conserver le levain préparé au réfrigérateur pendant jusqu'à 7 jours s'il n'est pas utilisé immédiatement. (Astuce : Pour un goût plus acide, remplacez la moitié de la farine blanche par de la farine de seigle ou de blé entier.)

*Note : Pendant la conservation au réfrigérateur, la fermentation peut se poursuivre à un rythme plus lent, ce qui pourrait légèrement modifier les résultats. Cela est principalement dû à l'activité des levures à des températures plus fraîches, ce qui entraîne des arômes plus doux. Cette progression naturelle peut ajouter des saveurs uniques, ce qui est l'une des joies du levain fait maison !*

### Étape 2 : Préparation de la pâte (environ 3 heures)

#### Ingredients :

- Tout le levain de l'étape 1
- 360 g (3 tasses) de farine tout usage ou de farine de pain non blanchie
- 170 g (¾ tasse) d'eau tiède (ajuster légèrement en fonction du type de farine et de l'environnement)
- 1 ½ cuillères à café de sel (sel de mer recommandé)
- ½ cuillère à café de levure instantanée (facultatif pour une levée plus rapide)



**1** Mélangez le levain avec la farine, l'eau, le sel et la levure (si vous en utilisez). Remuez jusqu'à ce qu'une pâte grossière se forme. Laissez reposer pendant 20 à 30 minutes pour permettre à la farine d'absorber l'eau (processus d'autolyse).



## Recette pour préparer 2 pains



**2** Dans un bol de taille moyenne, mélangez le levain avec la farine, puis incorporez progressivement l'eau tiède. Remuez jusqu'à obtenir une texture lisse, en veillant à bien dissoudre le levain.



**3** Placez la pâte dans un bol légèrement graissé, couvrez-le et laissez lever dans un endroit chaud pendant 2 à 3 heures. Dégazez doucement et repliez la pâte après 1 heure et 2 heures pour assurer une fermentation uniforme.

### Étape 3 : Mise en forme et levage (environ 2h30 minutes)



**1** Divisez la pâte en deux portions égales et façonnez-les en boules ou dans la forme de votre choix.



**2** Laissez reposer les pâtons façonnés pendant 20 minutes, puis transférez-les dans un panier de fermentation fortement fariné, un torchon en lin, ou une plaque de cuisson huilée. Couvrez et laissez lever pendant encore 2 heures ou plus, jusqu'à ce qu'ils aient presque doublé de volume.

### Étape 4 : Cuisson (environ 1h30 minutes)



**1** Préchauffez votre four à 246°C (475°F) pendant 30 minutes avant la cuisson. Utilisez une pierre à pizza ou de l'acier de cuisson pour une croûte croustillante.



**2** Incisez les pains avec un couteau bien tranchant ou une lame de rasoir, puis placez-les dans le four. Optionnel : Vaporisez un peu d'eau sur les pains pour créer de la vapeur et obtenir une croûte plus moelleuse.



**3** Baissez la température du four à 232°C (450°F) et faites cuire pendant 18 à 25 minutes. Vérifiez que le pain atteigne une température interne de 93°C–96°C (200°F–205°F) pour garantir une cuisson parfaite.



**4** Laissez refroidir le pain pendant au moins 1 heure avant de le trancher pour maximiser le développement des saveurs.



## FAQ

### 1 Pourquoi mon levain ne double-t-il pas de volume ?

Votre levain manque peut-être de chaleur (idéal : 21-27°C), de nourriture (rafraîchissez-le régulièrement), ou l'eau chlorée inhibe les bactéries (privilégiez l'eau filtrée). Pour le relancer, faites plusieurs rafraîchis toutes les 12 heures.

### 2 Mon pain ne lève pas suffisamment, que faire ?

Vérifiez que votre levain est actif (il doit doubler de volume après rafraîchi). Prolongez la fermentation si nécessaire et assurez-vous d'un bon pétrissage pour développer le gluten. La fermentation au frigo peut aussi renforcer la pâte.

### 3 Pourquoi mon pain au levain a-t-il un goût trop acide ?

Cela peut venir d'une fermentation trop longue, d'un levain trop mature, ou d'un excès de farines complètes. Raccourcissez les temps de pousse et utilisez votre levain lorsqu'il est au pic de son activité (4-6h après rafraîchi).

### 4 Pourquoi la croûte de mon pain est-elle trop dure ou épaisse ?

Manque de vapeur au four, cuisson trop longue, ou pâte trop sèche. Ajoutez de l'humidité dans le four (eau chaude, vaporisation) et ajustez la température et l'hydratation de la pâte.

## Outils et équipements recommandés



**Balance de cuisine :**  
pour mesurer précisément  
les ingrédients



**Thermomètre de cuisine :**  
pour mesurer précisément  
la température de l'eau, du  
levain et du pain



**Bol en verre ou en inox :**  
pour mélanger la pâte et  
laisser lever.



**Banneton (panier de  
fermentation) :** pour  
maintenir la forme du pain  
pendant l'apprêt.



**Lame de boulanger  
(grignette) :** pour scarifier le  
pain avant cuisson.



**Pierre de cuisson ou  
plaque en acier :** pour une  
croûte bien croustillante.



**Vaporisateur d'eau :** pour  
créer de la vapeur dans le  
four et favoriser la levée.



**Torchon en lin :** pour  
couvrir la pâte sans coller.

## Conseils de conservation

- Conservez votre pain dans un sac en toile ou un torchon en lin.
- Utiliser une boîte à pain.
- Gardez-le à température ambiante.
- Congelez-le pour une conservation à long terme.