

Raphael's Healthy Kitchen

MAÎTRISER LES PRÉ-FERMENTATIONS

Polish Professionnelle & Naissance du Levain Naturel

1. MÉTHODE 1 : LA POOLISH (BASE DE LEVURE À 1%)

Ingrédients	Proportions	Protocole de Préparation & Signes de Maturité
Farine (T55 ou T65)	200 g	Préparation : Délayer la levure fraîche dans l'eau tiède au fond du bol. Ajouter la farine, mélanger jusqu'à consistance d'une pâte à crêpe épaisse. Couvrir d'un linge humide et laisser fermenter 8h à 12h à température ambiante. Maturité : Volume doublé/triplé, bulles nombreuses, début d'affaissement au centre. Finalisation Pain (1kg) : Ajouter 400g de farine, 180g d'eau, 12g de sel. Pétrir, 1h30 de pousse, façonner, cuire.
Eau tiède	200 g	
Levure fraîche	2 g (règle pro)	

2. MÉTHODE 2 : PROTOCOLE DE NAISSANCE DU LEVAIN (6 JOURS)

Phase / Jour	Apport & Nourriture	Consigne technique (Idéalement à 22-25°C)
Jour 1 & Jour 2	20 g de Seigle + 20 g d'eau tiède	Mélanger chaque jour à heure fixe dans un grand bocal propre. Poser le couvercle sans visser. Repos 24h.
Jour 3 (Premières bulles)	20 g de Farine (Seigle/T65) + 20 g d'eau	Ajouter à la préparation, bien mélanger et laisser reposer 24h.
Jours 4, 5 & 6	40 g de Farine + 40 g d'eau	Jeter la moitié du pot pour réguler l'acidité, puis nourrir avec les nouveaux apports. Repos 24h.
Test de Maturité	Le levain doit doubler de volume en 4h après un repas. Test ultime : Déposer une cuillère de levain dans un verre d'eau froide. S'il flotte, il est prêt ! (Entretien : stocker au frigo, rafraîchir la veille).	



FOCUS APPLICATION : TRESSE AU BEURRE MAISON AU LEVAIN (FORMAT 500 G)

Pour éliminer la levure industrielle, préparez la veille **120 g de levain liquide actif** (20g levain chef + 50g farine + 50g eau/lait).

- Le jour J** : Rassemblez et pétrissez vos **120 g de levain actif + 220 g de farine fleur + 70 g d'eau/lait + 15 g de poudre de lait + 18 g d'œuf + 5 g de sucre + 42 g de beurre + 5 g de sel**.
- La patience** : Comme cette recette exclut toute levure chimique ou industrielle, la pousse finale de la tresse façonnée est entièrement naturelle et peut prendre entre **4 et 8 heures** selon la température de votre pièce.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral