

# Pain

- [Levain et rafraichi](#)
- [Protocole testé le 28 mai 2025](#)

# Levain et rafraichi

Méthode de "José l'italien"

Je ne conserve que 30 grammes au frigo de ce cher petit monsieur. La veille de ma panification, vers 19:00, je le nourris en 1:5:5 donc 5g de levain, 25 de farine et 25 d'eau.

Je le laisse monter toute la nuit à 25°C environ. Au petit matin, je le rafraîchis de nouveau, mais cette fois en 1:2:2 donc 30g de levain, 60 grammes de farine et 60g d'eau.

Une fois bien monté (en plus ou moins 4 heures), je me retrouve avec un pot de 150g de levain bien actif.

J'en prends 120g pour faire mon pain et le 30g restant devient mon nouveau levain chef.

# Protocole testé le 28 mai 2025

500g farine

100g levain

300g + 25g eau à 80°F/27°C

10g sel

Mélanger 300g d'eau et le levain

Ajouter les farines

Fermentolyse 30 minutes

Ajouter le sel et les 25g d'eau réservée

Repos 30 minutes

1 série de 4 rabats /repos 30 min

Laminage /repos 30 min

Faire 4 séries de 4 rabats espacées de 30 minutes

Pointage à 75°F/24°C jusqu'à une levée précise du pâton de 50% en volume

Préfaçonnage

Repos 30 minutes

Façonnage

Mise en bannetons

Apprêt au frigo pendant 24h

Cuisson:

Cocotte préchauffée 25 minutes à 500°F/260°C

Baisser à 450°F/230°C et enfourner avec couvercle pour 20 minutes

Enlever le couvercle et poursuivre 25 minutes

## **Plus petit pain :**

400g farine

252g eau

7g sel