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.

Revision #1
Created 2025-05-29 08:55:58 UTC by Guigui
Updated 2025-05-29 08:56:55 UTC by Guigui