



## Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit  
[www.Damamme.com](http://www.Damamme.com) for  
more delicious recipes

# LEVAIN LIQUIDE

15 / 08 / 2017



Préparation : 4 x 5 mn

Cuisson : 0 mn

Ingrédients pour : 400 gr

- 200 gr de farine de blé
- 200 gr d'eau

1. Dans un grand bocal d'environ 1 litre, fermant avec un couvercle, mettre 50 gr de farine de blé et 50 gr d'eau et mélanger
2. Laisser à température ambiante 24 h, puis remettre 50 gr de chaque et mélanger
3. Recommencer encore 2 fois. Le levain pèse donc au 4<sup>e</sup> jour 400 gr
4. Laisser à température ambiante jusqu'à ce qu'il lève puis redescende (ça prends en général un jour ou deux)
5. A partir de ce moment, il peut être mis au frigo
6. Au moment de l'utiliser (anticiper quelques heures avant)
  - a) Sortir le levain du frigo
  - b) Le rafraîchir en ajoutant 100 gr de farine et 100 gr d'eau et mélanger
  - c) Laisser quelques heures à 25° (par exemple au four sans chaleur tournante).
  - d) En général, vous aurez besoin de 200 gr de levain liquide (soit l'équivalent de ce que vous aurez ajouté pour rafraîchir). Puis remettez-le au frigo.

Se conserve indéfiniment dans un pot hermétiquement fermé et au frigo, sous réserve de le rafraîchir une fois par mois en cas de non-utilisation. Pour ce faire, le sortir du frigo, enlever 100 gr de levain, mettre 50 gr de farine et 50 gr d'eau, mélanger, laisser quelques heures au frigo jusqu'à ce qu'il monte, puis remettre au frigo.

**Doses** : cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

**Pâtisserie** : en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø x 5cm de haut = Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut = Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm<sup>2</sup> (ex. surface moule rond de 24 cm = 12\*12\*3,14 = 452 cm<sup>2</sup> = 8 \* 56 cm<sup>2</sup>).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

**Plat** : compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes