

RÉACTIVATION DU LEVAIN

Vous devez réactiver votre levain déshydraté avant de pouvoir l'utiliser. Pour ce faire, procédez comme suit :

Jour 1

1. Ajouter 5 g (1 cuillère à soupe) de levain déshydraté dans un récipient en verre en vous assurant qu'il reste de l'espace dans celui-ci.

2. Ajouter : 45 g (3-4 cuillères à soupe) d'eau chaude.

Laisser reposer pendant 30 à 45 minutes, puis mélanger avec des doigts propres pour briser les morceaux.

3. Ajouter : 45 g (5 cuillères à soupe) de farine de blé entier, de seigle ou de farine tout usage.

Couvrir d'un film plastique et laisser reposer pendant 24 heures. Placer le récipient dans un endroit chaud aidera le levain à se développer.

Jour 2

1. Ajouter : 55 g (1/4 tasse) d'eau à température ambiante.

2. Ajouter : 55 g (6,5 cuillères à soupe) de farine de blé entier, de seigle ou de farine tout usage. Mélanger avec des doigts propres et couvrir à nouveau. Marquer le niveau sur le côté du récipient avec du ruban adhésif, un marqueur ou un élastique.

Vous devriez voir le levain lever au bout de 6 à 12 heures, plus ou moins longtemps selon les ingrédients et l'environnement.

ENTREtenir (NOURRIR) VOTRE LEVAIN

Lorsque votre levain est rafraîchi et qu'il montre des signes de vie (formation de bulles, montée, nouvelles odeurs), vous êtes prêt à lui offrir un programme d'alimentation normal. Il deviendra plus robuste au fur et à mesure que vous continuerez à le nourrir régulièrement.

Voici un exemple d'alimentation :

Dans un bocal en verre propre, mélanger

20 g de levain chef (culture d'ensemencement)

40 g de farine (aliment)

40 g d'eau à température ambiante (aliment)

Mélanger avec les doigts propres et couvrir d'un film plastique ou d'un couvercle partiellement serré. Marquer le niveau sur la paroi du verre à l'aide d'un ruban adhésif ou d'un élastique.

Lorsque le mélange a doublé ou presque, il est prêt à être employé ou il peut être nourri à nouveau. C'est ce qu'on appelle le "pic", lorsque le levain est à la fois affamé et prêt à fonctionner. Il atteindra ce point environ 4 à 8 heures après avoir été nourri, en fonction de l'environnement local.

La formule ci-dessus est un exemple d'alimentation 1:2:2, en référence au rapport entre l'amorce, la farine et l'eau.

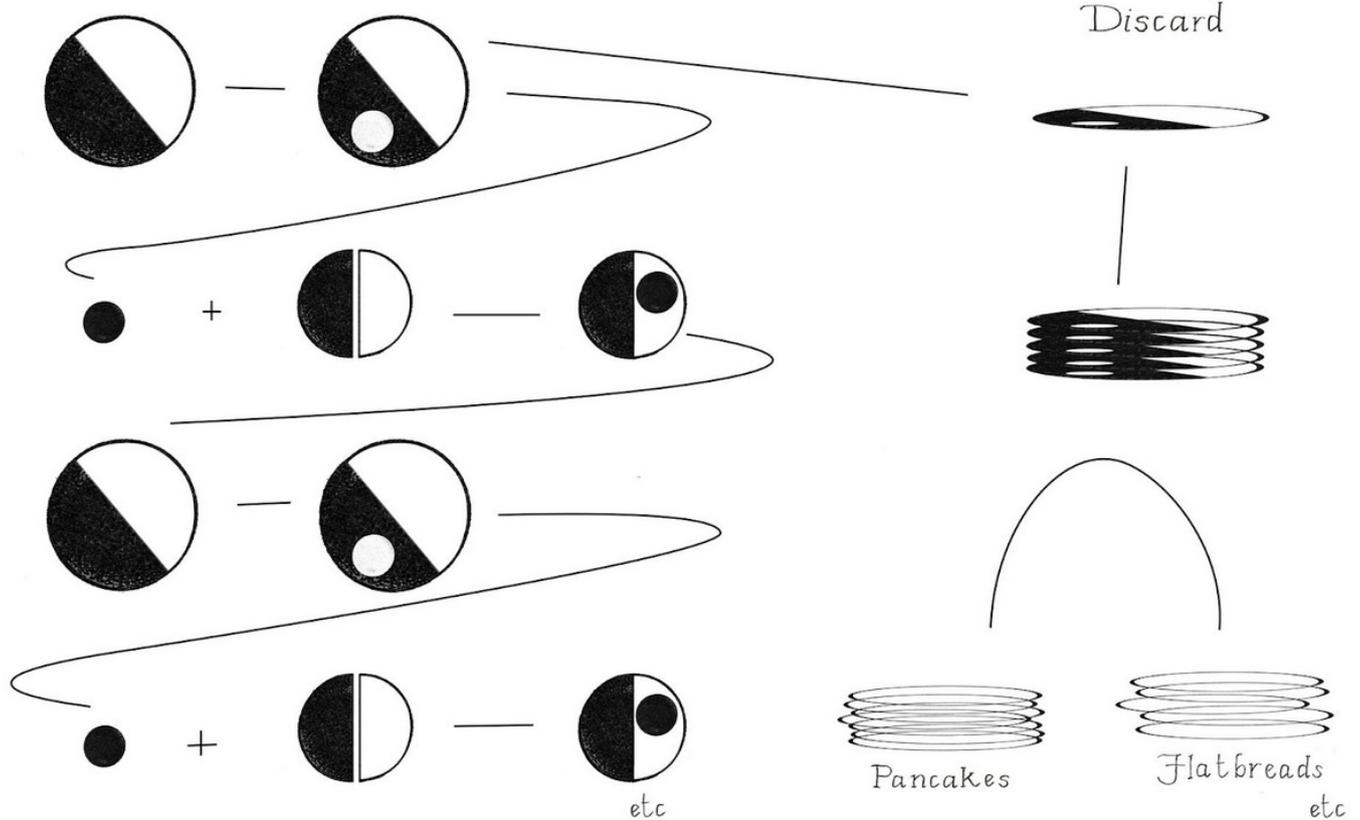
Vous trouverez d'autres instructions et conseils sur le site de Bread on Earth :

<https://bread-on.earth/Sourdough-Drying-Activation-Maintenance-etc>

<https://bread-on.earth/Feeding-Your-Beasts>

Lexie Smith

Sourdough



REACTIVATING YOUR SOURDOUGH STARTER

You'll need to reactivate your dehydrated sourdough before you can use it. To do so:

Day 1

1. Add: 5g (1 Tablespoon) dried starter to a glass container with room to spare.

2. Add: 45g (3-4 Tablespoons) warm water.

Let sit for 30-45 minutes, then rub the mixture with clean fingers to further break up the pieces.

3. Add: 45g (5 Tablespoons) whole wheat, rye, or all-purpose flour.

Cover with plastic wrap and rest for 24 hours. Placing it in a warm spot will help it along.

Day 2

1. Add: 55g (1/4 cup) room-temperature water.

2. Add: 55g (6.5 Tablespoons) whole wheat, rye, or all-purpose flour.

Mix with clean fingers and cover again. Mark the level on the side of the glass with tape, marker, or a rubber band.

You should see some rise after 6-12 hours, more or less time depending on your ingredients and environment.

MAINTAINING (FEEDING) YOUR SOURDOUGH STARTER

When your sourdough is rejuvenated and showing signs of life (bubbling, rise, new smells) you are ready to follow a normal feeding schedule. It will become more robust as you continue with consistent feedings.

An example of a feeding is as follows:

In a clean glass jar combine:

20g mother starter (inoculating culture)

40g flour (food)

40g room temperature water (food)

Mix with clean fingers and cover with plastic wrap or a partially tightened lid. Mark level on side of glass with tape or rubber band.

When the mixture has doubled or nearly, you're ready to bake with your sourdough or give it another feeding. This point is called the peak, when it is both hungry and ready to perform. It will reach this point around 4-8 hours from the time of feeding, depending on the local environment.

The formula above is an example of a 1:2:2 feeding, referring to the ratio of starter : flour : water.

You can find further instructions and guidance on the Bread on Earth website :

<https://bread-on.earth/Sourdough-Drying-Activation-Maintenance-etc>

<https://bread-on.earth/Feeding-Your-Beasts>

Lexie Smith