

MYLEVAIN®

BASSIN D'ARCACHON

”BYE BYE LEVURE,
HELLO LEVAIN!”

Guide découverte

Mode d'emploi, conseils

Recettes & Astuces

Le levain, votre compagnon bien-être et santé au quotidien

Le levain "**MYLEVAIN®**" est né en 2009 sur le Bassin d'Arcachon. Il est **100% biologique et naturel** : eau de source minérale naturelle locale puisée à plus de 400m, farine de blé biologique française. Il a mis plusieurs années pour acquérir sa complexité, ses arômes, son équilibre.

Il se bonifie un peu plus chaque jour, comme un bon vin. Incorporé dès le début de votre recette, il remplacera la levure conventionnelle dans toutes vos recettes.

Le levain est un **ferment naturel vivant**, qui va permettre la « levée » de la pâte, mais aussi et surtout, une véritable **transformation profonde** au coeur de sa structure.



Le pain au levain offre de nombreux avantages. Grâce à l'action combinée des **bactéries lactiques** et des levures naturelles, les enzymes vont permettre une lente transformation des sucres et des protéines, libérant ainsi différents acides et nutriments, **hautement bénéfiques pour votre santé**. Il a également plus de goût, il est plus riche nutritionnellement qu'un pain à la levure seule, il a un index glycémique moins élevé, et il se conservera plus longtemps.

Enfin, le pain au levain est plus facile à digérer : il est **particulièrement adapté et recommandé** pour toutes les personnes ayant une **intolérance au gluten, des problèmes de digestion ou des inflammations au niveau intestinal**.

La consommation de pain au **levain** est fortement conseillée pour votre **équilibre alimentaire** : glucides, **vitamines, minéraux**, protéines végétales, fibres, **probiotiques** naturels. Le levain "**MYLEVAIN®**" participe à l'équilibre de votre **flore intestinale (microbiote)**, il agit sur le **cholestérol**, le **surpoids**, et renforce vos défenses immunitaires.



Idées cadeaux !

Noël, anniversaire, famille, amis, proches... offrez leur un cadeau sain & utile, bon pour leur santé et pour la planète !

Utilisez le code promo

LEVAIN10

et bénéficiez de 10% sur tous vos prochains achats !

Box Kit levain



-10%

Pâtes fermentées au levain



-10%

Sachet de levain Millésime 2009



-10%

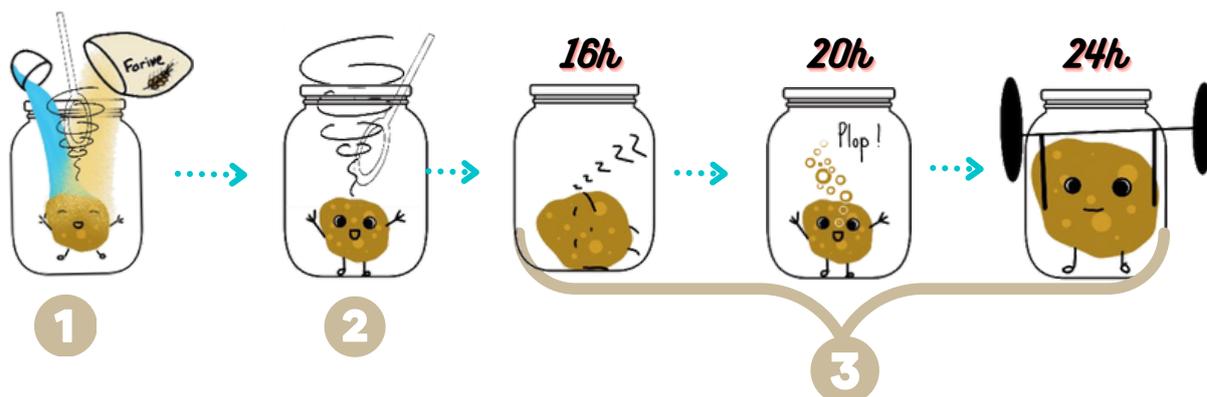
Mode d'emploi

TEMPS DE PREPARATION : 2 MIN

TEMPS DE RÉVEIL : 24 À 36H

Matériel :

- UNE BALANCE DE CUISINE
- BOCAL EN VERRE 1L + COUVERCLE
- 200GR DE FARINE DE BLÉ T65 OU T80 BIOLOGIQUE
- 200GR D'EAU DE SOURCE NATURELLE (T° AMBIANTE) OU EAU NON CHLORÉE
- UNE CUILLERE A SOUPE OU UNE FOURCHETTE



1

Rafraichissez votre levain...

- Versez toutes les paillettes dans le bocal.
- Ajoutez **200gr de farine** de blé (t65 ou t80 bio)
- Ajoutez **200gr d'eau** à t° ambiante (eau de source) pas d'eau filtrée ni eau du robinet pour le 1er reveil.

2

...Mélangez, couvrez...

- **Mélangez vigoureusement** 30 secondes afin de bien réhydrater un maximum de paillettes
- **Notez** bien le niveau avec votre élastique,
- Couvrez le bocal (couvercle) sans trop visser
- **Laissez reposer 24 à 36h** à t° ambiante (20 à 25°) jusqu'à observer l'apparition de bulles en surface ainsi qu'une augmentation du niveau (2 à 3 cm en moyenne)

3

*...Patientez 24 à 36h...ça bulle,
ça lève, ...c'est prêt !*

Conseils & Astuces

En hiver, selon la température de la pièce, votre levain peut avoir besoin de **2 ou 3 heures de plus** pour se réveiller...Placez le près d'une source de chaleur (lampe, box..) entre **20 et 25°** : cela permet un réveil plus rapide.

Attention au choix de l'eau et de la farine lors des rafraichis de votre levain chef ! préférez une **eau de source, à température ambiante**, et une farine bio (meule de pierre) de blé T65 ou T80 pour le 1er réveil, et les rafraichis suivants.

Votre levain est réveillé et prêt à être utilisé quand les bulles sont nombreuses et **surtout quand son niveau est au plus haut (pic de levée)**.

Après 24h, s'il n'a pas encore levé : laissez reposer entre **3 et 6h de plus**, il devrait commencer à lever d'un coup. Cela peut arriver car toutes les paillettes ne sont pas assez hydratées dès le départ, et certaines sont plus sèches que d'autres.

Au delà de 36h au total, si rien ne se passe : donnez lui rapidement un "mini rafraichi" de plus : ajoutez **50gr de farine + 50gr d'eau**, remuez pour bien mélanger, et laissez reposer quelques heures de plus (environ 6 à 12h). Il devrait lever d'un coup. Attention au débordement !

Si malgré cela votre levain ne lève toujours pas, n'hésitez pas à prendre une photo de sa surface, relevez le numéro de lot, et contactez-nous sur contact@mylevain.com



En cas de doute, ou pour toutes questions : écrivez-nous sur contact@mylevain.com ou consultez les FAQ : <https://www.mylevain.com/faq>

Pour la prochaine commande !

économisez les frais de port : présentez simplement ce coupon au responsable de votre magasin bio préféré afin qu'il commande nos produits pour vous !



MYLEVAIN®

DEPUIS 2009



MYLEVAIN SAS
30 Avenue Sainte Marie,
La HUME,
33470 GUJAN-MESTRAS

+33(0)7-82-26-26-90
contact@mylevain.com
www.mylevain.com

Cher Responsable de Magasin,

MyLevain est la 1ère alternative biologique et naturelle à la levure industrielle conventionnelle.

Nous sommes producteur (Ecocert) sur le Bassin d'Arcachon.

N'hésitez pas à nous contacter en retour aux coordonnées ci dessus afin de vous envoyer quelques sachets pour répondre ainsi à la demande de vos clients

Davy Duboy
FONDATEUR & CEO - MYLEVAIN SAS

Quelques définitions !

levain chef :

Le levain chef, c'est le levain que vous venez de réhydrater et donc de réveiller, qui passera sa vie au frigo. Il ne sort que pour être prélevé (quelques heures avant de faire une recette), ou rafraîchi (une fois par semaine en moyenne, ou selon son état).

levain de tout point :

Le levain de tout point, c'est une petite dose de levain chef que l'on va prélever quelques heures avant de faire sa recette, que l'on va ensuite rafraîchir, puis laisser reposer à t° ambiante, en attendant qu'il soit prêt (on dit "de tout point" prêt). On sait qu'il est prêt quand il a doublé de volume et qu'il atteint un pic au niveau de sa levée. En général, on prépare son levain de tout point 3 à 5h avant de faire son pain.

Rafraichir :

C'est le fait de nourrir votre levain. Qu'il s'agisse du levain chef, ou de levain de tout point, le "rafraichi" consiste à apporter à votre levain une dose de farine et une dose d'eau, en quantité soit égale soit demi-égale, au volume total de levain, afin de lui permettre de conserver une force et une activité fermentaire suffisante pour remplir son rôle de ferment. En général, on rafraîchit son levain chef une fois tous les 6 à 10 jours, où dès qu'il montre des signes de faiblesse (eau en surface, viscosité, etc..)

Exemple de préparation du levain de tout point pour une recette de pain (avec 1kg de farine)

- Prélevez une petite dose de votre **levain chef au frigo (Bocal A)**, environ **100gr**, et versez la dans un autre bocal (Bocal B). Remettez bien votre levain chef au frigo.
- Rafraichissez cette petite dose avec **50gr de farine et 50gr d'eau**, couvrez légèrement, notez le niveau avec un elastique, et laissez lever **3 à 5H** à température ambiante.
- Quand cette dose (bocal 2) est au plus haut au dessus de l'elastique, (pic de levée) vous pouvez faire votre recette : **votre levain "de tout point" est prêt.**
- Vous aurez environ **200gr de levain de tout point** dans cet exemple, c'est la dose idéale pour faire un pain ou toute autre recette avec 1Kg de farine (il faut entre 150 et 200gr de levain de tout point).

Votre levain chef vient de se réveiller ?

*Il fait des bulles, et son niveau a bien augmenté ?
3 possibilités s'offrent à vous désormais :*

Vous pouvez :

VOUS EN SERVIR IMMÉDIATEMENT :



LUI FAIRE UN 2EME RAFRAICHI AVANT DE VOUS EN SERVIR :



LUI FAIRE UN 2EME RAFRAICHI AVANT DE LE METTRE AU FRIGO



Vous pouvez **panifier dès maintenant** et utiliser votre **levain chef** tant qu'il est en pleine activité (cela dure 6 à 12h environ après avoir atteint son pic)

- bulles actives et nombreuses
- son niveau est encore au dessus de l'élastique.

Vous êtes prêt.e. à faire votre pain ?

Scannez le **QR code ci après** pour découvrir **la recette signature du pain au levain** ou rv sur la page recette du site : <https://www.mylevain.com/recipes>



Vous pouvez faire un "mini-rafraichi" supplémentaire pour nourrir votre **levain chef** et lui donner **encore plus de force** avant de panifier :

- Ajouter un verre de farine (T65 ou T80) et un verre d'eau, mélangez 30 secondes.
- remplacez votre élastique au nouveau niveau,
- patientez 3 à 5h - jusqu'à constater son pic de levée - avant de panifier.



Vous pouvez **placer votre levain en bas du frigo, couvert ou filmé**, de façon à le laisser se rendormir doucement tout en lui permettant de conserver une activité réduite.

Un dernier rafraichi est conseillé avant de le placer au frigo. Il pourra rester ainsi des années en bas du frigo, à condition de le **nourrir régulièrement** - 1 fois tous les 6 à 10 jours, ou après chaque prélèvement - et de le **surveiller chaque semaine.**



La Recette signature Pain #Mylevain

*Découvrez la recette complète et détaillée en
scannant le Qrcode ci dessous
(Pain au levain, avec 1kg de farine)*

PS : Si vous souhaitez utiliser seulement 500gr de farine, divisez
seulement toutes les quantités par 2 !



**Retrouvez toutes les recettes sur
<https://www.mylevain.com/recipes/>**

**Temps de
préparation : 20 min**

**Temps de fermentation :
6 à 12h (selon saison)**

Assurez vous d'avoir réalisé votre **levain de tout point 3h avant** de panifier (cf définition ci avant). **Utilisez le quand il est au plus haut dans le bocal.**

1- Verser **1kg de farine** dans le saladier, creusez un puit au centre

2- Dans un autre saladier, versez **700ml (650gr) d'eau** à t° ambiante. Ajoutez-y **200gr de levain actif**. Il doit flotter en surface, preuve qu'il est prêt. Mélangez avec le dos de la main jusqu'à obtenir un liquide sans grumeaux.

3- Versez ce mix (levain + eau) dans la farine, et mélangez la pâte avec une seule main jusqu'à obtenir une pâte homogène. A ce stade, elle colle un peu et c'est normal. Laissez reposer 2 min.

4- Ajouter **20gr de sel**, et repliez la pâte, des bords vers le centre 1 min.

5- Farinez légèrement le plan de travail, pétrissez la pâte 3 min.

6- Laissez à nouveau la pâte reposer dans le saladier 2 min.

7- Versez à nouveau la pâte sur le plan de travail et **pétrissez une nouvelle fois 3 min**. Ajustez la dose de farine petit à petit jusqu'à ce que la pâte soit lisse et ne colle plus aux mains. A ce stade, la pâte doit être plus légère, lisse, élastique, ne plus coller aux mains. Si la pâte n'est pas encore assez lisse et légère, pétrissez une 3ème fois (2 min de plus).

8- Formez une boule, déposez la pâte dans le saladier, couvrez et laissez reposer au moins **6h (printemps/été) et jusqu'à 12H maximum (automne/hiver)** à t° ambiante.

9- Après ce laps de temps, **façonnez** votre pain selon vos souhaits (baguette, boule, couronne..) et laissez la pâte reposer à nouveau 20 min (apprêt) le temps que le four chauffe (250° pendant 10 min.)

10- Effectuez 2 ou 3 grignes peu profondes et enfournez à **220° pendant 1h15 environ (temps à adapter selon vos goûts)**



” *Le temps n'aime pas ce qui se fait sans lui* ”

MADE IN BASSIN D'ARCACHON

*Restez
Connectés...*

*...surtout avec
vous-mêmes*

N'OUBLIEZ PAS DE
PARTAGER VOS
CREATIONS SUR
INSTAGRAM AVEC LE
TAG @MYLEVAIN



@mylevain

+33(0)7-82-26-26-90

contact@mylevain.com

www.mylevain.com



MYLEVAIN SAS

30 Avenue Sainte Marie,
La HUME,

33470 GUJAN-MESTRAS