

**Il y a beaucoup de personnes qui "boulangent" qui m'ont déjà posé la question et sûrement d'autres qui seront intéressées par cette info, trouvée sur le livre de Mr Kayser.**

**Pour "transformer" une recette de pain en recette au levain (levain liquide Kayser)**

**voici comment procéder :**

Combien de levain liquide ??? 20 % du poids de la farine.

*Exemple : Si 500 g de farine >  $500 \times 20\% = 100$  g de levain liquide.*

et combien d'eau, si on utilise du levain liquide ?

Ensuite si dans la recette, il y a 320 g d'eau, faire la manip suivante

$320 \text{ g (eau)} - (100/2) = 270 \text{ g d'eau (avec le levain liquide)}$

le chiffre 100 étant la quantité de levain trouvé tout à l'heure, OK ? Voilà, c'est tout bête...

Ensuite il faut effectuer les opérations avec n'importe quelle recette "avec levure"...

A noter cependant que si le levain liquide vient de naître, il ne sera pas efficace de suite alors, pour les 2 ou 3 premières recettes au levain, mettre quand même une pincée de levure sèche dans la cuve de la MAP en + du levain, ça aidera à la pousse du pâton...

ensuite, pour les recettes qui suivront, le levain sera fort et il sera inutile de rajouter de levure...les recettes seront TOUT levain.

**Voici l'exemple de tout à l'heure, remis au propre**

**Recette normale** avec levure

500 g de farine  
320 g d'eau  
2 cc de levure sèche  
etc..

**transformée en**

**Recette au levain**, sans levure

500 g de farine  
270 g d'eau  
100 g de levain  
etc...  
mais pas de levure

**Fastoche non ???**

Source : 100 % pain d'Eric Kayser.

