

Les rafraîchis

Pourquoi et comment rafraîchir le levain ?

Le but d'un rafraîchi est de multiplier la flore microbienne du levain et éventuellement de l'ensemencer avec de nouvelles espèces lors d'une rotation dans le choix de la farine. Le rafraîchi consiste à ajouter au levain chef de l'eau et de la farine pour renouveler les substrats nutritifs nécessaires à l'activité des micro-organismes, ré-oxygéner le levain et empêcher l'acidité de se développer. Après le rafraîchi, la multiplication des micro-organismes prend du temps pour atteindre une population maximale. Ce temps est fonction de nombreux paramètres.

Les quantités minimales d'eau et de farine à apporter au levain chef doivent permettre de doubler la masse du levain. Par exemple, pour rafraîchir 40 g de levain chef, il faudra lui ajouter 20 g d'eau et 20 g de farine, en mélangeant et en fouettant pendant une minute environ. Vous obtiendrez alors 80 g de levain nouvellement rafraîchi.

Lorsque tous les ingrédients du rafraîchi (levain chef, farine et eau) sont à 19/20 °C et que le levain nouvellement rafraîchi est maintenu à cette même température, le levain mettra environ 4 h pour atteindre son maximum de pousse.

Quelle farine utiliser ?

Sauf mention spéciale, la farine à utiliser pour le rafraîchi doit être la même que la farine principalement utilisée dans la recette.

Reconnaître le pic de levée du levain

Si l'on souhaite des pains, brioches et gâteau bien gonflés, il faut utiliser le levain au pic de sa levée, c'est-à-dire au moment où il est à son maximum d'activité, au niveau le plus haut dans le bocal. On reconnaît ce moment en observant le levain :

- en phase ascendante, le levain forme une coupole, les bords au niveau du bocal et de la cuillère sont bombés ❶ ;



- lorsque le pic arrive, cette coupole s'aplatit, des bulles sont présentes en surface, c'est le bon moment pour prélever le levain actif ❷ ;
- après le pic, la phase de descente débute, les bulles initialement sphériques commencent à prendre des « rides » et le niveau du levain redescend, laissant des traces sur les parois du bocal ❸ .

Le levain au pic de sa levée doit *environ* avoir doublé de volume : le niveau atteint au pic dépend du type de farine utilisé, de la température de l'eau, de la température



de maintien du levain, des quantités de farine et d'eau ajoutées par rapport à la masse initiale de levain et de la pression atmosphérique. Fiez-vous aux descriptions et aux photos ci-dessus plutôt qu'à un niveau « théorique » à atteindre et encore moins à votre montre.

Le levain « inactif »

Certaines recettes ne nécessitent pas une expansion importante (pâtes à biscuit, à tarte ou à gressins) et seront fermentées avec un levain qualifié « d'inactif » pour aérer



les pâtes biscuitées et croquantes, pour leur donner plus de goût, pour leurs propriétés nutritionnelles et pour augmenter la conservation des produits.

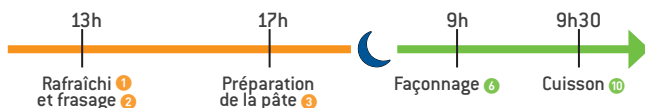
Un levain inactif est en réalité un levain peu actif, où les micro-organismes sont toujours présents. Il n'a pas été rafraîchi depuis plus de 8 h et peut avoir plusieurs jours, voire plusieurs semaines s'il est conservé dans de bonnes conditions. On peut le considérer comme un levain chef ou un levain redescendu complètement dans son bocal. Il est possible de regrouper plusieurs portions de levain inactif pour les utiliser ensemble dans une recette.

PAIN

au petit épeautre

Difficulté : ●○○○

Le petit épeautre, l'une des céréales de nos ancêtres, a une saveur biscuitée bien marquée. La mie a de nombreuses petites alvéoles, qui offrent beaucoup de moelleux. Comme le petit épeautre contient peu de gluten, le pétrissage de cette pâte à pain est inutile.



- 110 g de levain actif au pic de sa levée
- 340 g d'eau
- 520 g de farine de petit épeautre intégral T150
- 10 g de sel fin

Jour 1

- ① Rafraîchir le levain.
- ② Verser l'eau, puis la farine dans la cuve d'un robot et mélanger avec le batteur feuille en vitesse lente jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Couvrir d'une assiette et laisser reposer à 19/20 °C pendant 4 h environ (soit jusqu'au pic du levain).
- ③ Ajouter le levain dans la cuve du robot, puis mélanger en vitesse lente jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter le sel et mélanger de nouveau.
- ④ Pratiquer une quinzaine de rabats dans la cuve à l'aide d'une corne.
- ⑤ Couvrir d'une assiette, laisser reposer 1 h à 19/20 °C, puis placer au réfrigérateur à 9/10 °C jusqu'à ce que le volume de la pâte soit multiplié par 2 (~ 16 h).

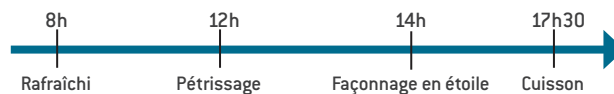
Jour 2

- ⑥ Renverser la pâte à l'aide d'une corne et de farine sur un plan de travail fariné.
- ⑦ Étirer et plier la pâte sur ses 4 côtés. La douceur de vos gestes doit préserver les bulles de la pâte, en veillant à ne pas la déchirer, ni la dégazer. Ramener chacun des 4 angles du carré au centre. Ces étapes constituent le façonnage en boule.
- ⑧ Déposer la pâte (soudure vers le haut) dans un bol recouvert d'un torchon de lin fariné.
- ⑨ Fermenter à 19/20 °C pendant 30 min, le temps que le four préchauffe en chaleur statique à 260 °C.
- ⑩ Sur une plaque recouverte de papier cuisson, renverser le bol pour démouler la pâte.
- ⑪ Fariner toute la surface du pâton en le caressant de la main, puis réaliser 4 grignes en forme d'étoile.
- ⑫ Enfourner la plaque tout en bas du four, verser un verre d'eau sur la sole du four et fermer la porte. Cuire à 260 °C pendant 15 min, puis à 200 °C pendant 40 min.
- ⑬ À la sortie du four, faire refroidir le pain sur une grille.



BRIOCHE ÉTOILE des neiges

Difficulté : ●●●●

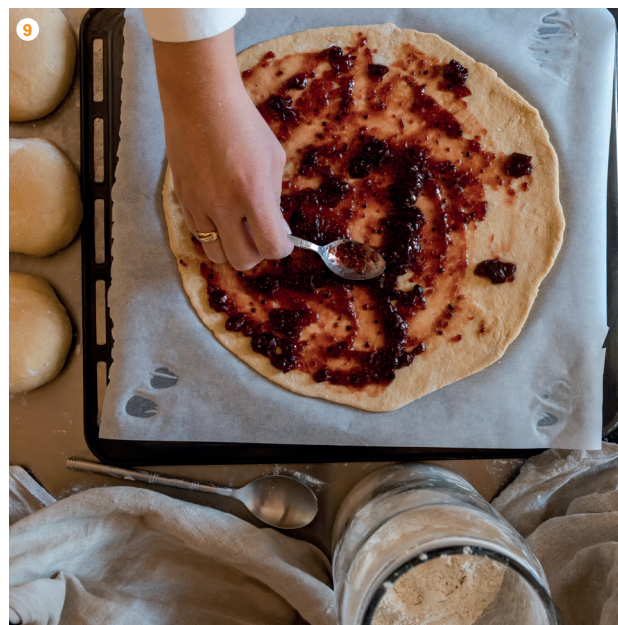


Préparée dans la journée, cette brioche moelleuse en forme d'étoile est fourrée de confiture de fruits rouges, pour régaler toute la famille. Elle se détache avec les doigts par demi-branches... ou par branches entières pour les plus gourmands.

- 160 g de levain actif au pic de sa levée
- 180 g d'eau
- 100 g d'huile d'olive
- 480 g de farine de grand épeautre ancien T110
- 50 g de sucre de fleur de coco
- 4 g de sel fin
- 360 g de confiture de fruits rouges (ou autre parfum)



- ❶ Préchauffer le four en mode « lumière allumée ».
- ❷ Verser tous les ingrédients dans la cuve du robot (sauf le sel et la confiture).
- ❸ Pétrir à vitesse modérée (vitesse 2/6) jusqu'à l'encordement (~ 2 min), puis poursuivre le pétrissage jusqu'à ce que le test du voile soit positif (~ 10 min).
- ❹ En vitesse lente, ajouter le sel jusqu'à une répartition homogène.
- ❺ Fermenter à 27/28 °C pendant 2 h environ.
- ❻ Renserver la pâte à l'aide d'une corne et de farine sur un plan de travail fariné.
- ❼ La couper en 4 pâtons égaux (environ 240 g chacun).
- ❽ Étaler le premier pâton en un cercle d'environ 28 cm de diamètre et le transférer sur une feuille de papier cuisson.
- ❾ Étaler 120 g de confiture uniformément. Faire de même avec les autres pâtons, de manière à obtenir 4 couches de pâte et 3 couches de confiture (pas de confiture sur le dernier pâton).
- ❿ Déposer délicatement un verre (de diamètre 7 cm) au centre, pour « imprimer » un cercle.



- 11 Avec un couteau lisse bien aiguisé, couper d'abord en 4, puis en 8 et enfin en 16.
- 12 Prendre un brin dans chaque main et les tourner vers l'extérieur 3 fois.
- 13 Rassembler les pointes.
- 14 Vaporiser la brioche d'eau, puis fermenter dans le four en mode lumière allumée à 27/28 °C jusqu'à ce que la pâte rebondisse au test du doigt (~ 3 h).
- 15 Sortir la plaque du four et préchauffer le four en chaleur statique à 220 °C.
- 16 Vaporiser une dernière fois la surface de la brioche et enfourner tout en bas du four. Cuire à 220 °C pendant 10 min, puis à 180 °C pendant 8 min.
- 17 À la sortie du four, faire refroidir la brioche sur une grille. Saupoudrer éventuellement de sucre glace.

