


Le levain-fruit

 SZUMILO David




https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Le_levain-fruit

Dernière modification le 15/07/2025

 Difficulty Very easy

 Duration 0 minute(s)

 Cost 0 EUR
(€)

Description

Inventaire des fruits pouvant servir de levain

Summary

Contents

Description

Summary

Introduction

Step 1 - Inventaire

Comments

Introduction

Il ne s'agit pas de la méthode traditionnelle effectuée sur 5 jours basée sur la fermentation des fruits mais une technique immédiate où le fruit est écrasé (ou mixé avec de l'eau) dans la farine avec un peu d'eau pour un levain aussi efficace qu'une levure boulangère du commerce. Cette technique a été trouvée par sérendipité en travaillant sur la recette du "Cake du sportif irratable au solaire" diffusée sur ce site : l'eau est remplacée par un fruit pour apporter un sucre non raffiné, et en fonction du fruit utilisé, certains cake doublient de volume et pas d'autres. Peu de fruits ont été testés à ce jour et le but de ce tuto est de répertorier ceux qui fonctionnent ou pas, d'où sont statut "en cours de recherche". Il devrait être terminé cet automne.

Ce sont bien les bactéries du fruits qui assurent la pousse car j'ai réalisé un essai avec des fruits pasteurisés montrant une absence de levée. Le temps de cette dernière est de 2 à 3h en plein été (30°). Ce levain peut s'entretenir comme tout les autres en le nourrissant régulièrement.

Materials

Tools

Step 1 - Inventaire

Fruits qui fonctionnent : figue

Fruits qui ne fonctionnent pas : framboise
