

Le levain-fruit



SZUMILO David



https://lowtechlab.dokit.app/wiki/Le_levain-fruit

Dernière modification le 15/07/2025

 Difficulté Très facile

 Durée 0 minute(s)

 Coût 0 EUR
(€)

Description

Inventaire des fruits pouvant servir de levain

Sommaire

Description
Sommaire
Introduction
Étape 1 -
Inventaire
Commentaires

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 inratable 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.

Matériaux

Outils

Étape 1 - Inventaire

Fruits qui fonctionnent : figue

Fruits qui ne fonctionnent pas : framboise

