

Le levain de Jean

Par : Jean Laroque

Ingrédients	Levain chef	1er Rafraîchi	2nd Rafraîchi	3eme Rafraîchi	Levain tout point
Pelures de pommes	400				
Eau	1000	600 (30°C)	1000 (60°)	3000 (60°C)	9000
Farine de meule		500			
Farine de Tradition			1000	3000	9000
Miel		10			
Levain chef			1.100 froid	3.100	9000
Durée et température de fermentation	3-4jours jusqu'à apparition de petites bulles	15h à 35°C	2h à 35°C Puis 4°C	1h à 35°C puis 4°C	1h à 35°C puis 4°C