



## PRÉ-PÂTE OU LEVAIN

### RECETTE

- Eau (36° C) 1,5 l
- Sons, mais vous pouvez aussi utiliser des raisins secs 125 g

Laissez tremper 30' et filtrez ensuite avec :

- Liquide (filtré) 600 g
- Farine MBZ ou MBD (farine non corrigée) 1000 g
- Sel 17 g

Laissez lever 24 h à température ambiante.

Le lendemain rafraîchissez à nouveau avec :

- Levain 1 kg
- Farine MBZ ou MBD 1 kg
- Sel 17 g
- Eau (selon l'absorption recommandée) 580 g

Conservez le levain au réfrigérateur (4° C) dans un seau avec couvercle.

Rafraîchissez le levain au moins une fois par semaine pour le maintenir en vie.