

Étapes	Quoi ?	Comment ?	Durée
1	20 g de farine T80 + 20 g d'eau tiédie	Placez le mélange homogénéisé dans un endroit tiède (25 à 35 °C).	Le mélange gonfle puis stagne : entre 20 et 36 heures.
2	40 g de farine T80 + 40 g d'eau tiédie	Ajoutez au mélange précédent et placez dans un endroit tiède (25 à 35 °C).	Le mélange gonfle puis dégonfle : moins de 12 heures.
3	80 g de farine T80 + 80 g d'eau tiédie	Ajoutez au mélange précédent et placez dans un endroit tiède (25 à 35 °C).	Le mélange gonfle puis dégonfle : moins de 8 heures.

		Problèmes	Causes	Solutions
Levain	Levain qui lève très peu ou très lentement.		Le levain est peu actif.	Nourrir à nouveau le levain avec 2 à 3 fois son poids en eau et en farine. Le nourrir avec de la farine de seigle. Ajouter 1 cuil. à café de miel ou de sucre lors du rafraîchi.
	Eau noisâtre qui surnage.	Juste après un rafraîchi.	Eau trop chlorée, farine périmée ou de mauvaise qualité.	Bien mélanger et changer de farine et/ou d'eau.
		Quelques jours après le dernier rafraîchi.	Température ambiante trop élevée ou mauvaise aération du bocal.	Bien mélanger et mettre le levain dans un endroit moins chaud après l'avoir nourri. Vérifier que le levain « respire ».
			Le levain a « faim ».	Réintégrer l'eau surnageante et nourrir le levain rapidement.
	Levain qui sent très mauvais ou qui moisit.		De mauvais germes se développent.	Jeter le levain et recommencer.
	Levain qui croûte.		Le levain est mal protégé de l'air ambiant.	Réintégrer la croûte au mélange et mieux le couvrir.
	Départ en vacances.		Pour moins de 3 semaines.	Rafraîchir juste avant de partir et placer au réfrigérateur (4 °C).
Pour plus de 3 semaines.			Confier le levain à un voisin qui le nourrira.	