

## De l'eau fermentée à la pâte mère

### Eau fermentée

**900 ml d'eau**

**2 dattes, séchées**

**2 cc de sucre de canne** ou de miel



1. Placer 500 ml d'eau avec les dattes et le sucre dans une bouteille refermable. Secouer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Poser la bouteille fermée dans un endroit chaud pendant 24 heures.
2. Au bout de 24 heures, secouer la bouteille et l'ouvrir brièvement pour que le gaz formé puisse s'échapper. Répéter l'étape deux pendant au moins deux jours supplémentaires.
3. Au bout d'environ quatre jours, ajouter 400 ml d'eau. Bien secouer et laisser reposer pendant 24 heures.
4. Au bout de 24 heures, secouer la bouteille et l'ouvrir brièvement. Répéter cette étape pendant au moins deux jours supplémentaires.
5. Après un total de 8 à 10 jours, l'eau fermentée est prête. Une fine couche de mousse doit être visible sur le bord supérieur du liquide après l'avoir secoué. Si tel est le cas, l'eau fermentée peut être transvasée à travers un tamis dans une nouvelle bouteille et conservée au réfrigérateur jusqu'à son utilisation.

### Levain à base d'eau fermentée

Pour 500 g :

**300 g de farine de blé**

**200 ml d'eau fermentée**

1. Mélanger 100 g de farine de blé et 100 ml d'eau fermentée et laisser lever à 22-26°C pendant 12 à 16 heures.
2. Ajouter 100 g de farine de blé et 50 ml d'eau fermentée au mélange, remuer et laisser lever pendant 4 à 6 heures dans un endroit chaud jusqu'à ce que le volume ait doublé.
3. Ajouter à nouveau 100 g de farine de blé et 50 ml d'eau fermentée au mélange et laisser lever de nouveau pendant 3 à 5 heures jusqu'à ce que le volume ait doublé. La pâte peut maintenant être utilisée comme levain.

Tu as envie de découvrir d'autres recettes excitantes de #SharedKitchen?  
Dans ce cas, rends-nous visite sur notre site internet: [lovetoshare.ch](http://lovetoshare.ch)