



## FAIRE SON PAIN AU LEVAIN

Si vous êtes un fan de bons produits, vous savez certainement qu'autrefois la recette à base de levain était la seule pour faire du pain. Délaisée au profit de levures industrielles ou pire de prémixes bourrés d'additifs, elle regagne aujourd'hui ses lettres de noblesse. Cet ouvrage est une mine d'informations pour tout comprendre sur le levain et ses atouts santé. Grâce à de multiples pas à pas et des explications claires, l'auteur décrit chaque étape : du démarrage du levain à la conservation du pain en passant par le choix des farines, le pétrissage et la cuisson. Un livre qui s'adresse à tous car il suffit d'avoir de la bonne farine complète, de l'eau, une pincée de sel, un four classique et un peu de patience pour faire chez soi un pain délicieux et bon pour la santé.

Par Stéphane Rousselin, éd. **Ulmer** 14,95 €