



**Santé,  
autonomie,  
tradition,  
goût...**

**Comment faire  
ton pain au  
levain naturel**

# Simplement et rapidement !

---

---

Dans cette lettre tu découvriras :

- **Pourquoi le pain industriel est un “poison moderne”, responsable d’une véritable épidémie ;**
- La meilleure alternative naturelle et traditionnelle, qu’utilisaient nos grands-parents ;
- Ma solution pour t’apprendre facilement et rapidement à créer ton pain au levain maison.

---

---

5 !

C’est le nombre de tests que j’ai dû faire avant de réussir mon premier “levain chef”.

Le 6ème, enfin, avait de jolies bulles et une odeur très agréable.

**Mais le premier pain au levain que j'ai sorti du four ne méritait même pas le nom de pain...**

Sa mie était hyper compacte et humide, sa croûte ne s'était pas ouverte et sur le dessous, elle était carrément inexistante.

Mon pain raté est parti au compost et quelques jours plus tard, mon 6ème levain, mort, a suivi le même chemin...

Mais je n'en suis pas resté là !

Après une dizaine d'essais, de pains galettes tout plats, de boules complètement éclatées, mi cramées ou pas cuites...

**J'ai enfin sorti du four mon premier pain au levain digne de ce nom !**



Ça a été une consécration !

Depuis ce jour, tous les dimanches, je prépare mon pain au levain pour la semaine suivante.

**Ça ne me prend pas plus de 30 minutes de manipulation** et mon pain se conserve toute la semaine.

Si j'ai autant insisté, ce n'est pas pour rien.

## **Le pain “moderne” est une catastrophe...**

Il y a encore quelques décennies, le pain était un aliment vivant et noble.

Aujourd'hui, c'est un aliment aseptisé, sans goût et accusé de :

- Provoquer des **problèmes digestifs**, ballonnements, gaz, fatigue... [1] ;
- Causer des **porosités de l'intestin** et donc de te rendre plus sensible aux maladies [2] ;
- Engendrer des **allergies** , **notamment au gluten** [3] ;

- **Aggraver les maladies auto-immunes** [4] ;
- Favoriser **le surpoids et l'obésité**, il est banni de tous les régimes [4] ;
- Empirer le **diabète** [5] ;
- ...

Pas étonnant...

**Les farines sont de plus en plus transformées, raffinées et pauvres en nutriments.**

**Les procédés de fabrication sont de plus en plus rapides et dénaturés par l'utilisation de la levure industrielle** (nocive pour notre santé...).

**Et les additifs sont de plus en plus nombreux.**

Tu peux trouver jusqu'à 14 additifs différents dans une seule baguette blanche de boulangerie ! [5]

Nous devons nous rendre à l'évidence, notre pain moderne n'a plus rien à voir avec le pain d'autrefois.

## **Le pain de nos grands-parents était sain et nourrissant !**

Le pain de nos grands-parents était fabriqué avec des farines de qualité, mais surtout, **il était longuement fermenté au levain.**

Une levure naturelle, constituée d'un ensemble de micro-organismes, qui produit une fermentation longue et lactique.

A l'époque, chaque pain était fermenté entre 20 et 48 heures avant d'être cuit au four à bois.

**Cette fermentation au levain, c'est comme une pré-digestion !**

Plus tu laisses de temps aux micro-organismes pour travailler, plus ton pain est digeste, riche en nutriments et nourrissant.

Aujourd'hui, c'est tout l'inverse. La levure moderne ne produit que du CO2 pour faire lever très rapidement le pain.

Elle n'agit ni sur les nutriments, ni sur le gluten...

## Le gluten est-il devenu un poison ?

Nous sommes de plus en plus à devenir intolérants, voire allergiques au gluten.

Ce n'est pas un effet de mode, mais une réalité scientifique !

Rien qu'en France, **7 millions de personnes sont sensibles au gluten, soit 1 personne sur 10**, c'est énorme [7] !

Les désagréments vont des ballonnements post-repas à des réactions allergiques violentes.

Mais même ces "petits" ballonnements quotidiens te font souffrir.

Je ne compte plus le nombre de fois où, après seulement deux morceaux de pain au déjeuner, j'ai passé l'après-midi le ventre gonflé avec la sensation d'avoir des bulles dans l'estomac...

C'est pénible et gênant, surtout quand tu es entouré.

Mais contrairement à ce qu'on voudrait nous faire croire, le

problème n'est pas le gluten !

## **Ton problème, ce n'est PAS le gluten !**

Le gluten est une protéine naturellement présente dans la farine et le pain depuis des milliers d'années.

Ce n'est pas lui le problème...

**Le véritable problème, c'est la levure industrielle utilisée en masse par l'industrie agroalimentaire !**

Là où le levain pré-digérait le pain, dégradait le gluten et réduisait de moitié le travail de tes intestins, la levure moderne ne pré-digère rien du tout et ne dégrade pas le gluten.

Résultat : le pain « moderne » à la levure industrielle arrive sans aucune transformation dans ton estomac et **contient une dose de gluten bien plus importante que le traditionnel pain au levain.**

Tes intestins doivent faire tout le travail et, forcément, ils fatiguent, s'abîment et deviennent très sensibles...



D'où l'explosion des troubles digestifs ces dernières décennies.

**Alors qu'avec le levain, énormément de personnes « intolérantes au gluten » digèrent très bien le pain et n'ont presque plus de symptômes gênants (ballonnements, gazs, fatigue, migraines...).**

*“ Les pains au levain peuvent être consommés sans problème par les gens qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou d'une sensibilité au gluten non coeliaque ” [8].*

**Mais ça, les industriels font tout pour te le cacher.**

Ils n'ont aucun intérêt à te renseigner sur les bienfaits du levain alors qu'ils brassent chaque année des dizaines de milliards avec leur marketing “sans gluten”.

## **Les pains sans gluten ? La fausse bonne idée !**

Pour les 0,5 % à 1 % de la population souffrant de la maladie coeliaque, le gluten est une bénédiction. [6]

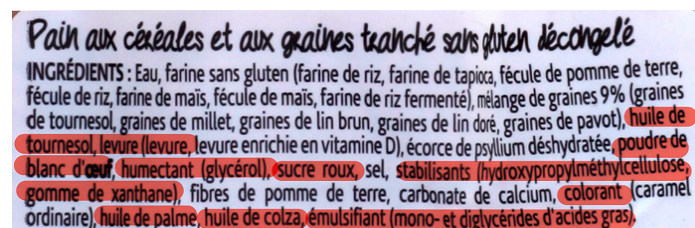
Pour les 99 % restants, **c'est un faux remède, pire que le mal.**

Ingrédients ultra-transformés, additifs chimiques, huile de palme, sucres... **les pains sans-gluten de supermarché sont bourrés de produits douteux, voire carrément nocifs.**

Encore pire que les pains classiques !

Regarde cette étiquette de pain sans gluten, trouvée dans un supermarché du coin.

La liste d'ingrédients est aussi longue que celle d'un paquet de lessive...



Je t'ai surligné en rouge les diglycérides, hydroxypropylméthylcellulose, la gomme xanthane, les huiles et graisses saturées, les sucres ultra-transformés, le glycérol...

Plein de produits suspectés (études à l'appui [3, 4]) de **nuire à tes**

**intestins, d'appauvrir ta flore intestinale, de causer des ballonnements, gaz, diarrhées, problèmes immunitaires... et même de favoriser les diabètes !**

Ne tombe pas dans le piège du sans-gluten !

**On te fait payer le double, voire le triple, pour un produit avec des ingrédients de merde.**

**Ces régimes peuvent même avoir des effets carrément dangereux :**

*« Le résultat est des produits riches en graisses inintéressantes pour la santé voire nocives, riches en glucides digérés anormalement rapidement, qui **contribuent à dégrader l'état de santé plutôt qu'à l'améliorer.** » [9]*

Plusieurs études montrent que les personnes qui suivent ces régimes prennent plus de poids et deviennent plus facilement diabétiques... [10]

**Le levain dégrade le gluten et améliore la valeur nutritionnelle du pain !**

Le levain est une matière vivante, constituée d'un ensemble de micro-organismes, des levures sauvages et des bactéries.

C'est pour ça que tu peux voir des bulles dans les levains-chefs :



Naissance d'un levain-chef, jour 1, jour 2, jour 3

Pendant la préparation d'un pain au levain, il se produit une légère fermentation lactique.

C'est cette fermentation qui :

- **Dégrade les mauvaises protéines du gluten** et réduit la teneur finale en gluten du pain ;
- **Abaisse l'index glycémique du pain** (les micro-organismes se nourrissent des sucres de la farine) ;
- **Détruit l'acide phytique qui emprisonne les minéraux** naturellement présents dans la farine.

Résultat : ton pain au levain sera bien **plus digeste, nourrissant et rassasiant !**

Tu verras ça change la vie de ne plus avoir de ballonnements, ni de sensation de fatigue après le repas.

Mais tu ne trouveras ce pain presque nulle part...

**LEUR profit avant TA santé !**

Le pain à la levure industrielle est nocif pour ta santé, mais les industriels et la plupart des boulangeries continuent à l'utiliser en masse.

La raison est simple, **leur profit !**



Le levain demande du temps, du savoir-faire et de la passion.

C'est tout le contraire de la levure, qui est hyper simple d'utilisation et

monte très rapidement.

Le temps c'est de l'argent, avec la levure industrielle, les marges sont bien plus hautes qu'avec le levain.

**Tant pis si le pain t'abîme  
l'estomac et te rend intolérant au  
gluten, l'important ce sont leurs  
bénéfices !**

Leurs produits dégueulasses sont responsables de la mauvaise réputation du pain ?

Les industriels incriminent le gluten... et en profitent pour créer des pains sans gluten hors de prix et encore plus mauvais pour ta santé !

**Ne renonce pas au pain !**

Le pain au levain est un aliment riche en fibres, minéraux et nutriments d'excellente qualité.

**Tu en as besoin pour être en  
bonne santé !**

Les fibres sont indispensables pour ton système digestif, prévenir le surpoids et les problèmes de diabète.

Je vais te présenter un pain  
naturellement pauvre en gluten,  
avec seulement trois ingrédients :

1. De la farine ;
2. De l'eau ;
3. Du sel.

**Et rien d'autre !**

## **Faire ton pain au levain, c'est un acte de résistance !**

Si comme moi, tu es dans une  
démarche d'autonomie et dans une  
quête de sens, faire ton pain à la  
levure industrielle est une hérésie.

**Tu es complètement dépendant de  
l'industrie agroalimentaire !**

Chaque semaine, tu dois retourner  
au supermarché pour acheter ton  
petit sachet de poudre blanche.

Avec mon levain, je suis  
complètement autonome :

- J'achète ma farine dans une  
petite minoterie locale ;

- Je filtre mon eau avec mon Berkey ;
- J'ai assez de sel de qualité à la maison pour des centaines de pains !

Mais ça va encore plus loin.

## **Tu vas contribuer à garder vivante une tradition millénaire**

A l'époque de nos grands-parents, **le pain était respecté et avait une haute valeur symbolique, c'était le fruit de longs mois de travail dans les champs.**

Chaque fin de moisson était célébrée par une fête.

Les céréales étaient battues et les énormes miches de pains étaient préparées dans les foyers et enfournées chaque semaine dans le four du village.





Le Val-d'Ajol (Vosges). 1934. ©  
Jacques Boyer / Roger-Viollet

**C haque région de France avait  
ses propres pains au levain  
traditionnels.**



Celui-ci est un “chapeau breton”, un  
pain qui vient de chez moi.

Pour gagner du temps et  
économiser de la place dans leurs  
fournils, les boulangers  
superposaient deux pâtons, un  
grand et un petit.

Aujourd'hui, **ce pain au levain  
traditionnel a presque disparu...**

## **Mon objectif ? Que tu transmettes un bout de ton levain-chef à tes proches !**

A l'époque de mes grands-parents,  
**le pain était source de fierté !**

Aujourd'hui, le pain est un aliment standardisé, produit à la chaîne et souvent congelé plusieurs semaines avant d'être passé au four.

Résultat, la consommation de pain en France est en chute libre.

**En fabriquant ton propre pain au levain, tu luttas contre ça.**

Mais tu peux faire encore mieux et partager des morceaux de ton levain-chef à tes proches !

En faisant ça, **tu contribues à garder vivante une tradition ancestrale.**

Dans notre monde hyper mondialisé et standardisé, c'est un acte de résistance !

**J'ai failli oublier... Le goût du pain au levain est exceptionnel !**

Ça me paraît tellement évident que j'ai failli l'oublier...

Le pain au levain, **c'est pas juste "bon", c'est délicieux.**

La première fois que j'ai mangé un vrai pain au levain, ça m'a fait bizarre, **je ne m'attendais pas à autant de goût !**

Leur mie est légèrement acidulée, presque fruitée et tendre.

Leur croûte est croustillante, épaisse et avec du caractère (c'est en partie grâce à elle qu'ils se conservent aussi longtemps !)

Mais surtout... **leur odeur est incomparable.**

Après seulement quelques minutes de cuisson, **tu t'en apercevras à l'odeur qui s'échappe de ton four**



C'est le long travail des bactéries qui donne ces arômes uniques.

**Rien à voir avec les pains fades que tu peux trouver dans la plupart des boulangeries et supermarchés !**

Sur les miens, je ne mets qu'un peu de beurre salé.



Bon j'avoue, parfois je mets aussi de l'Ovomaltine. On a tous nos faiblesses...

Dès que tu maîtriseras ton levain, tu pourras te lancer dans tes propres créations, avec des noix, des olives, des épices...

La seule limite, c'est ton imagination !

**Je ne vais pas te mentir.... Le levain c'est compliqué !**

Le levain est une matière vivante, tu ne peux pas l'acheter dans le commerce.

A moins d'avoir un ami qui a un levain-chef et qui peut te donner un

bout, tu vas devoir créer le tiens en partant de zéro !

Tu vas devoir relever plusieurs défis :

### **1. La création de ton levain-chef**

**!**

Des recettes, il y en a des dizaines sur internet, mais la plupart sont complètement foireuses... C'est pour ça que j'ai eu autant de mal à créer mon levain !

### **2. L'entretien et la conservation de ton levain-chef.**

Ton levain est vivant, tu vas devoir le nourrir et apprendre à le conserver entre deux pains ou pendant tes vacances.

### **3. La réalisation de ton premier pain au levain !**

Tu dois respecter scrupuleusement plusieurs étapes de mélange, fermentation, pétrissage, etc. si tu veux obtenir un bon résultat. Les échecs sont courants...

Mais tu verras, avec les bonnes techniques tu y arriveras simplement et rapidement.

Voici **un exemple de mes pains avant** (avec la mauvaise technique) **et après** (avec les conseils d'un boulanger expert du levain) :



Je t'explique comment faire plus bas.

**“Il faut des heures pour faire un pain au levain” : FAUX !**

*« Il est super bon ton pain Antoine, mais je n'ai pas le temps... »*

C'est ce qui revient le plus souvent quand j'incite mes proches à se lancer...

Forcément, le levain a besoin de temps pour travailler.

Toutes ses petites bactéries ne peuvent pas faire leur travail de pré-digestion en quelques secondes.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'  
**elles travaillent toutes seules,  
elles n'ont pas besoin de toi !**

Alors oui, le processus de création  
d'un bon pain de campagne au  
levain prend du temps.

**Mais rien de t'oblige à attendre  
devant ta pâte 😊**

Tu peux vaquer à tes occupations  
pendant que ton levain fait tout le  
travail.

**Le pain au levain que je fais tous  
les dimanches ne me demande  
pas plus de 30 mn de présence !**

1. Je prépare mon levain tout-point  
le samedi soir (1 mn)
2. Je fais l'autolyse le dimanche  
matin (3 min)
3. J'ajoute mon levain (3 min)
4. Je pétris (10 min)
5. Je mets en forme (5 min)
6. En fin d'après-midi, je mets au  
four et je défourne (4 min)

Je pensais t'expliquer tout le processus de création du pain au levain moi-même, mais j'ai rencontré quelqu'un de bien plus qualifié !

## **Valentin, boulanger, formateur et spécialiste du levain**



Valentin est un passionné du pain au levain.

La première fois qu'il a mis les mains à la pâte, il avait à peine 12 ans, c'était dans la boulangerie de son village.

Aujourd'hui, **il est boulanger professionnel, sous-chef d'un MOF (Meilleur Ouvrier de France).**

Mais il est surtout **formateur dans une des meilleures écoles hôtelières du monde.**



Il connaît le processus de A à Z et a l'habitude d'enseigner aux futurs professionnels du secteur.

Il maîtrise à la perfection :

- **Les mouvements de pétrissage les plus efficaces, pour activer la fermentation ;**
- **Le “grignage” du pain, pour ouvrir la croûte et obtenir une super mie alvéolée ;**
- **Les subtilités des meilleures farines** et leurs taux d'absorption (quels calculs faire pour l'hydratation) ;
- **L'organisation de la fabrication du pain, pour gagner du temps aux fourneaux ;**
- **Les temps de fermentation, en s'adaptant à la température ;**
- Etc.

Au début, il était hésitant à partager ses secrets de fabrication.

Mais il a accepté de faire une exception pour les membres de la communauté *Apprendre Préparer Survivre*.

# Ensemble, nous avons créé la formation vidéo *Les Secrets du Levain Naturel*

La vidéo est le meilleur format que j'ai trouvé pour t'apprendre à faire tes propres pains au levain de A à Z.

Certains gestes, comme le pétrissage, sont très particuliers, **tu dois les voir pour les reproduire.**

Dans les vidéos des **Secrets du Levain Naturel**, Valentin te donne tous ses secrets professionnels, du choix de ta farine à la meilleure technique pour cuire tes pâtons !

Tu vas notamment découvrir comment :

- **Choisir la bonne farine**, toutes ne se valent pas, loin de là ;
- Créer facilement ton levain-chef en partant de zéro ;
- **Stocker et conserver ton levain-chef dans les bonnes conditions** ;
- Réussir tes pains de campagne au levain, étape par étape ;
- Réaliser une recette de pain au levain ultra-rapide ;
- ...

Normalement, ces techniques ne sont enseignées qu'aux boulangers professionnels.

A ma connaissance, aucun programme aussi complet n'a été fait en France.

C'est inédit !

## **Les Secrets du Levain Naturel : 18 vidéos et 4 heures de formation !**



Au total, tu auras un accès illimité à **18 vidéos, soit 4 heures de formation.**

Chaque vidéo dure entre 5 mn et 20 mn, selon la complexité du sujet.

Pour que tu aies le temps de tout assimiler, j'ai divisé la formation en 3 chapitres thématiques.

Chaque chapitre correspond à une étape de création de ton premier pain, **ils suivent ta progression, à ton rythme et à celui de ton levain !**

Après chaque semaine, tu pourras passer à l'étape suivante.

## **Chapitre 1 : Introduction, matériel, ingrédients et levain chef !**

- Partie 1 : Introduction au levain
  - Présentation de la formation
  - Le rôle du levain dans l'histoire de l'humanité.
  - Le levain, c'est quoi exactement ?
  - Le levain au service de ta santé !
  - Je te présente Valentin
- Partie 2 : Le matériel et les ingrédients
  - Les ustensiles que tu dois avoir !
  - **Farine, sel, eau, lesquels choisir ?**
- Partie 3 : Créer ton propre levain-chef
  - Le levain-chef, qu'est-ce que c'est ?
  - **5 jours pour créer ton levain-chef !**

- Comment entretenir et stocker ton levain-chef ?

## **Chapitre 2 : Recette du traditionnel pain de campagne au levain**

- Partie 4 : Le pain de campagne au levain
  - Pourquoi le pain de campagne ?
  - Etape 1 : Rafraîchi et autolyse
  - **Etape 2 : Pétrissage**
  - Etape 3 : Mise forme
  - Etape 4 : Cuisson
  - Etape 5 : Défourmage et ressuage

## **Chapitre 3 : La recette du pain au levain ultra rapide !**

- La recette du pain au levain ultra rapide !
- Frassage et repos ;
- Mise en forme ;

- **Cuisson minute !**

## **Ton accès à vie aux vidéos !**

Immédiatement après ton inscription, je t'envoierai un mail avec ton lien privé pour accéder aux vidéos.

Mais pour que tu puisses suivre la formation à ton rythme, je te garantis un accès à vie aux vidéos.

Une fois inscrit, tu peux regarder les vidéos quand tu veux et autant de fois que tu le souhaites !

**Je te conseille même de remettre Valentin en arrière-plan quand tu auras les mains dans la pâte**, pour reproduire ses gestes, au ralenti dans la vidéo.



Tu peux très bien rejoindre la formation dès maintenant, mais ne

décider de regarder les vidéos que dans quelques semaines.

## En bonus : 13 fiches, pour avoir toujours sous la main les éléments les plus importants



Pour chaque vidéo, je synthétise les informations les plus importantes dans une fiche récapitulative.

Compilées, les fiches du chapitre 2 sur la recette du pain de campagne seront aussi complètes qu'un véritable livre sur ton premier pain au levain !

C'est le meilleur moyen d'être sûr de n'avoir rien loupé et de retrouver rapidement une information.

Ça te sera très utile après avoir visionné les vidéos, quand tu vas te lancer dans la création de ton



levain-chef et de tes premiers pains.

Tu vas notamment y retrouver :

- **Les recettes** étapes par étapes ;
- **Les quantités exactes** de farine, d'eau, de sel et d'huile ;
- **Les temps de fermentation** entre chaque étape ;
- **La température idéale** pour chaque recette ;
- **Le thermostat** de cuisson ;
- ...

Les fiches sont au format PDF, tu peux les télécharger et je te conseille de les imprimer.

**Dans quelques semaines, tu sortiras tes premiers pains au levain de ton four**

J'ai hâte que tu découvres le plaisir de sortir ton premier pain au levain du four.

**Je te conseille de bien prendre le temps d'observer tes premiers pains lever à travers la porte de ton four, c'est impressionnant et à chaque fois différent !**

Tout se joue les 10 premières minutes, au moment où la chaleur du four rencontre ta pâte.



La première fois, je n'en revenais pas...

J'ai toujours cru que la cuisine, ce n'était pas pour moi, mais **je tenais dans mes mains un pain bien meilleur que celui de la boulangerie d'à côté.**

Tu verras, c'est une satisfaction incroyable 😊

Non seulement tu vas faire tes pains au levain maison, mais tu seras aussi capable de :

- **Réaliser une recette ultra rapide de pain pita**, de petits pains ronds, cuits en moins de 10 minutes et parfaitement adaptés pour les sandwichs ;
- **Créer tes propres recettes**, avec des noix, des olives, d'autres farines, des formes originales... ;
- **Partager une partie de ton levain chef** et transmettre ton savoir à tes proches ;
- ...

Bref, la formation n'est que le début de l'aventure !

## **Les premiers membres fabriquent leur pain au levain chaque semaine !**

J'ai lancé la formation vidéo **Les Secrets du Levain Naturel** pour la première fois en novembre 2021.

**Depuis, plusieurs centaines de membres l'ont suivie !**

Avant de commencer, la plupart ne connaissaient rien du tout au levain.

**Mais Valentin n'est pas boulanger formateur dans la meilleure école hôtelière de Suisse pour rien.**

Grâce à ses conseils, en deux semaines, ils ont réussi à sortir leurs premiers pains du four !

En voici quelques uns :



**Les premiers pains au levain des membres de la formation !**

J'ai reçu avec ces photos des dizaines de messages de remerciement !

*“Très bonne formation pour faire son pain et facile à réaliser.*

***Meilleurs que la boulangerie.***

***Merci ” Kelly***

***“Et formation au top ! J'ai beaucoup appris et ne regrette pas l'investissement... Le boulanger est très bon...” Olivier***

***“Je vous félicite pour la qualité de votre programme. De la pure***

***information utile et un format de vidéo idéal pour expliquer théorie et mise en pratique.***”

***“Salut Antoine, Ci-joint une photo de mon tout premier et Ô combien délicieux pain au levain 🍞 Bon week-end, Christelle”***

***“Très bonne formation très complète. Merci.” Armand***

...

Tu peux les rejoindre dès maintenant !

## **En cadeau : 6 dossiers indispensables !**

En plus de la formation vidéo, je t’offre en cadeau 6 dossiers inédits.

Tu ne les trouveras nulle part ailleurs, je les ai rédigés spécialement pour les membres de la formation.

**Dossier 1 : Farine, sel et eau, Le Guide des 3 ingrédients du pain au levain !**



Rien qu'en France il existe plusieurs centaines de farines, et toutes ne se lavent pas, loin de là !

Difficile de s'y retrouver entre les différentes céréales, les labels, l'utilisation de pesticides, les "T", les mélanges...

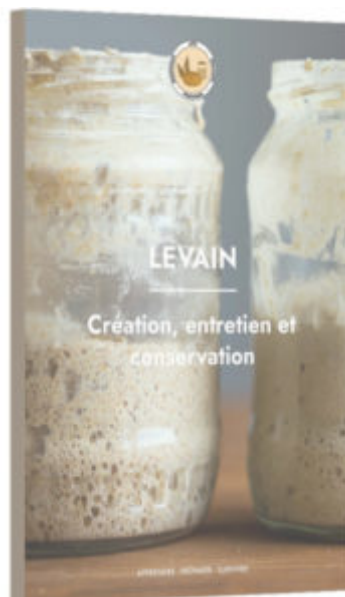
Dans ce dossier, **je t'explique comment faire le tri et je te donne les meilleures farines pour ton levain et tes pains.**

Tu vas notamment découvrir :

- La différence entre une T55 et une T110 ;
- Quelle type de farine utiliser pour quel pain ;

- **Que valent les farines anciennes ?**
- Où trouver une farine de qualité près de chez toi ?
- Comment t'y retrouver au supermarché, entre les labels !
- **Les farines à éviter absolument ;**
- Les deux meilleures farines pour donner vie et entretenir ton levain-chef (une seule ne suffit pas!) ;
- Etc.

## Dossier 2 : Levain-chef : Création, Entretien et Conservation



Le levain est une matière vivante et sensible, mais si tu en prends soin **tu peux le garder plusieurs décennies et même le léguer à tes enfants.**

Dans ce dossier, je te récapitule toutes les techniques de Valentin pour le créer, le nourrir et le conserver à court, moyen et long terme.

Tu découvriras :

- Les deux farines à utiliser ;
- La bonne dose d'eau ;
- Le planning des **5 premiers jours de vie de ton levain** ;
- Comment le rafraîchir les premiers jours et avant tes pains ;
- Quelles proportions d'eau et de farine ajouter !
- Est-ce que c'est **possible d'utiliser des farines sans gluten ?**
- La meilleure technique pour le conserver au quotidien (c'est celle que j'utilise) ;



- **Les deux techniques pour le conserver plusieurs années, sans aucun rafraîchi !**
- ...

C'est un dossier indispensable.

### **Dossier 3 : Comment réutiliser les chutes de levain ?**



Une fois que tu auras créé ton levain-chef, tu vas devoir le nourrir régulièrement et en jeter une partie (Valentin t'explique pourquoi dans la formation).

Je déteste gaspiller, surtout quand j'utilise de la farine de qualité, alors **je te donne une recette toute simple pour réutiliser tes chutes de levain.**

C'est un dossier à la fois anti gaspi  
et gourmand !

## Dossier 4 : Ton carnet de suivi



Ton levain et tes pains seront  
uniques, tu vas devoir les  
apprivoiser !

Pour progresser, comprendre tes  
succès et tes échecs, tu dois  
absolument garder une trace écrite  
de :

- L'aspect de ton levain ;
- Le rafraîchi utilisé ;
- Le taux d'hydratation ;
- Le résultat de la mie ;
- ...

C'est pour ça que je t'offre un carnet de suivi à imprimer et à compléter !

## Dossier 5 : La recette du pain au levain sans gluten



Les pains au levain sont naturellement pauvres en gluten et très bien digérés par la majorité des personnes, même sensibles.

Mais pour les personnes souffrant de la maladie cœliaque, voici une recette de pain sans gluten, nourrissant et sans additifs, avec le bon goût du levain !

Dans ce dossier, tu découvriras **la recette simplifiée de pain au levain 100 % sans gluten** , avec :

- La recette du levain-chef sans gluten ;
- Les farines naturellement sans gluten à essayer ;
- Les 4 ingrédients dont tu as besoin pour ton pain ;
- Toutes les étapes de préparation, 20 minutes de manipulation au total ;
- ...

## [NOUVEAU] Dossier 6 : La pizza au levain naturel, la recette de Valentin !



La recette de la pizza au levain, ce sont les premiers membres de la formation qui me l'ont demandée !  
**Alors j'ai motivé Valentin et, après**

**plusieurs essais, il a mis au point  
LA meilleure recette de pizza au  
levain naturel.**

Ingrédients, temps de fermentation,  
passage au frigo... **il te révèle sa  
recette complète** dans ce dossier.  
Tu verras, après le pain de  
campagne, c'est un jeu d'enfant 😊

JE REJOINS LES SECRETS DU  
LEVAIN NATUREL

**IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

Grâce à la norme de paiement européen SEPA il est  
possible de **valider le paiement en 1 clic de manière  
totalement sécurisé.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires,  
exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 37€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

JE PAIE EN 3 FOIS 13€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

**IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

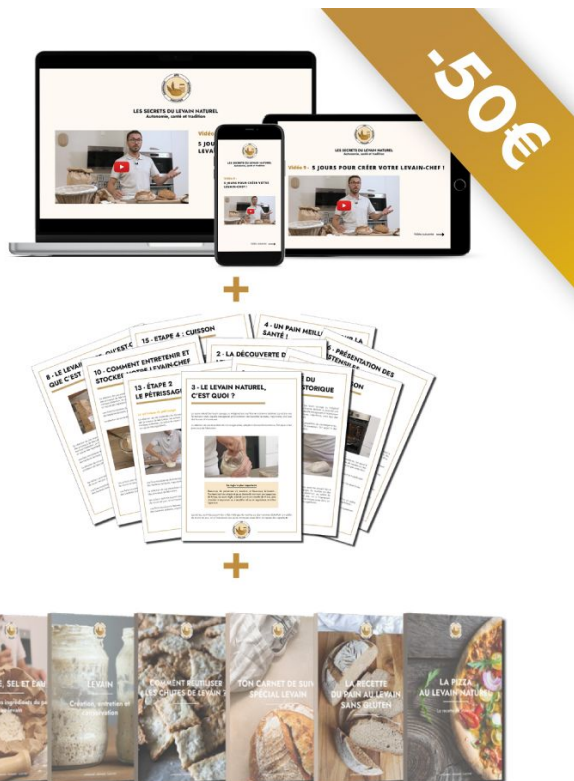
Ta carte bancaire a été enregistrée lors d'une précédente  
commande, **tu peux donc valider le paiement en 1 clic de**

**manière totalement sécurisée.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires,  
exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 39€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

JE PAIE EN 3 FOIS 15€ ET JE REJOINS LA FORMATION !



**18 VIDÉOS + 13 FICHES RÉCAPITULATIVES  
+ 6 DOSSIERS CADEAUX**

JE REJOINS LES SECRETS DU  
LEVAIN NATUREL

**IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

Grâce à la norme de paiement européen SEPA il est possible de **valider le paiement en 1 clic de manière totalement sécurisé.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires, exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 37€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

JE PAIE EN 3 FOIS 13€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

**IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

Ta carte bancaire a été enregistrée lors d'une précédente commande, **tu peux donc valider le paiement en 1 clic de manière totalement sécurisée.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires, exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 39€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

JE PAIE EN 3 FOIS 15€ ET JE REJOINS LA FORMATION !



## **DERNIER CADEAU : Je t'offre gratuitement tes 3 prochains numéros du *Cercle APS* !**

Le ***Cercle APS***, c'est une véritable formation d'autonomie continue, c'est la colonne vertébrale du projet *Apprendre Préparer (Sur)vivre* .

Tous les mois les membres reçoivent par la Poste des articles inédits écrits par les meilleurs experts en : Plantes sauvages, permaculture, survie, santé, bricolage...

**En janvier 2021 nous étions qu'une petite centaine de membres, mais aujourd'hui la Communauté ***Cercle APS*** compte plus de 6 000 membres actifs !**

Je suis tellement fier du succès de ce projet qu'en cadeau avec ***Les Secrets du Levain Naturel***



j'aimerais t'offrir non pas 1, mais  
**les 3 prochains numéros !**

Tu n'auras rien à payer, je m'occupe  
aussi des frais de port.



Après les trois premiers numéros,  
deux options s'offrent à toi :

1. Tu continues l'aventure avec les membres et je renouvelle automatiquement ton abonnement au prix de 24€ par trimestre (26€ par carte bancaire).  
**Évidemment, tu peux résilier ton abonnement à tout moment.**
2. Tu ne veux pas approfondir ta préparation et tu te désabonnes. Rien de plus simple, soit tu me contactes via mon formulaire,

soit tu le fais toi-même en 3 clics via ton espace personnel.

J'ai hâte que tu reçoives ton premier numéro par la Poste !

## **Rejoins *Les Secrets du Levain Naturel* pour seulement 37€ !**

Depuis son lancement en octobre 2021, plusieurs centaines de membres ont rejoint ***Les Secrets du Levain Naturel***.

C'est un énorme succès !

Et je reçois régulièrement des messages de personnes qui, comme toi, sont intéressées par le levain et cette formation avec Valentin.

Alors exceptionnellement, j'ai décidé de ré-activer l'offre de lancement.

**Pendant quelques jours, tu peux rejoindre *Les Secrets du Levain Naturel* pour seulement 37€, au lieu de 87€ (son prix public) !**

**Au total, tu économises 50€ !**

J'ai longtemps hésité à proposer à nouveau un prix aussi bas... Vu la

qualité de la formation, j'avais peur que ce soit décredibilisant.

Mais comme les premiers membres, je veux que toi aussi, tu puisses découvrir le plaisir de fabriquer ton propre pain au levain maison !

Par contre attention, **ce n'est que pour quelques jours.**

Bientôt, la formation repassera à son prix public de 87€.

Fais-vite !

**Je veux apprendre à  
faire mon pain au levain  
naturel en partant de  
zéro,**

**facilement et rapidement  
!**

JE REJOINS LES SECRETS DU  
LEVAIN NATUREL

**IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

Grâce à la norme de paiement européen SEPA il est possible de **valider le paiement en 1 clic de manière**

**totallement sécurisé.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires, exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 37€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

JE PAIE EN 3 FOIS 13€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

**IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

Ta carte bancaire a été enregistrée lors d'une précédente commande, **tu peux donc valider le paiement en 1 clic de manière totalement sécurisée.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires, exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 39€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

JE PAIE EN 3 FOIS 15€ ET JE REJOINS LA FORMATION !



**PS :** Quand tu sortiras tes premiers du four, **pense à m'envoyer une**

photo, je la transmettrai à  
Valentin !

## Mes 2 garanties

**Garantie 1 : 100%  
satisfait ou remboursé  
pendant 3 mois !**



Je suis 100% sûr de la qualité des  
***Secrets du Levain Naturel*** , avec  
Valentin on a réalisé une très belle  
formation.

Mais tu as le droit de changer  
d'avis, peu importe la raison, ça ne  
me regarde pas.

Je sais à quel point la confiance est importante, donc je propose la meilleure des garanties pour que tu fasses ton choix sans prendre le moindre risque.

**Pendant les 3 mois qui suivent ton inscription, tu peux annuler ton inscription et te faire rembourser intégralement** en m'envoyant simplement un message via mon formulaire de contact.

## **Garantie n°2 : Paiement SEPA ultra-sécurisé !**

J'ai réussi à être accrédité "SEPA", **c'est le moyen de paiement le plus sécurisé qui existe.**

Le SEPA est une norme européenne de paiement sécurisé, c'est ce qu'utilisent toutes les grosses sociétés, comme EDF, Free, ou Orange.

Il y a deux grandes protections :

1. **Pas besoin de carte bancaire** , le paiement se fait directement de ta banque vers la mienne.
2. Tu peux te faire intégralement rembourser par ta banque

pendant 8 semaines, sans conditions ni frais.

Enfin, le paiement est aussi rapide qu'avec une carte bancaire.

**Voici tout ce que tu vas recevoir dans quelques minutes !**



**Je veux apprendre à faire mon pain au levain naturel en partant de zéro,**

# facilement et rapidement !

JE REJOINS LES SECRETS DU  
LEVAIN NATUREL

## **IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

Grâce à la norme de paiement européen SEPA il est possible de **valider le paiement en 1 clic de manière totalement sécurisé.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires, exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 37€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

JE PAIE EN 3 FOIS 13€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

## **IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

Ta carte bancaire a été enregistrée lors d'une précédente commande, **tu peux donc valider le paiement en 1 clic de manière totalement sécurisée.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires, exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 39€ ET JE REJOINS LA FORMATION !



JE PAIE EN 3 FOIS 15€ ET JE REJOINS LA FORMATION !



## Tu as des questions ?

**Je ne pense pas pouvoir faire mon pain régulièrement, le levain se conserve ?**

Le levain est une matière vivante, mais il se conserve très bien, il suffit de connaître les bonnes techniques.

Valentin t'explique ses 3 techniques pour conserver ton levain à court, moyen et très long terme.

## **Je n'ai pas beaucoup de moyens pour m'acheter du matériel, c'est un problème ?**

Aucun souci, si tu cuisines régulièrement, tu as déjà tout ce qu'il te faut.

Si tu n'as rien du tout, tu peux t'équiper pour seulement quelques dizaines d'euros.

Valentin te fais la liste complète des ustensiles indispensables au début de la formation.

## **J'ai des doutes sur la farine que je peux utiliser !**

Je te comprends, difficile de s'y retrouver entre les céréales, les pesticides, les labels, les Tx, les mélanges...

Mais aucune inquiétude, Valentin t'explique qu'elle est la meilleure farine dans la formation et je t'ai préparé un dossier cadeau complet sur le sujet !

## **Je n'ai pas le temps pour le pétrissage, je peux utiliser mon robot ?**

Oui bien-sûr, dans la formation, Valentin prends le temps d'expliquer l'art du pétrissage étape par étape.

Mais il t'explique aussi comment pétrir avec un robot, il les utilise au quotidien dans sa boulangerie.

## **Pendant combien de temps aurai-je accès aux vidéos ?**

Une fois que tu rejoins la formation ***Les Secrets du Levain Naturel***, tu as accès aux vidéos à vie !

Concrètement, tu peux t'inscrire à la formation aujourd'hui, la commencer dans deux mois et retourner regarder les vidéos la semaine suivante.

## **Combien de temps dure la formation ?**

En additionnant la durée de toutes les vidéos, on arrive à un total de 4h30 de formation.

Je les ai regroupées en 3 chapitres, répartis sur 3 semaines.

## **Où est-ce que je pourrai visionner mes vidéos ?**

J'ai mis en place une plateforme spéciale pour les membres de la formation, toutes les vidéos et tes bonus seront disponibles dessus !

Je t'enverrai tes accès par mail après ton inscription.

## **Est-ce que je peux me faire rembourser ?**

Oui, pendant 3 mois, je t'offre une garantie satisfait ou remboursé intégralement.

Je suis convaincu de la qualité de cette formation et de son prix juste.

Mais si pour une quelconque raison tu souhaites te faire rembourser, c'est possible, même après avoir visionné toutes les vidéos.

Il te suffit simplement de m'envoyer un mail, pas besoin de te justifier ni de remplir des formulaires interminables.

## **Je voudrais offrir la formation à un proche, c'est possible ?**

Oui, bien-sûr !

Indique l'adresse email du proche auquel tu veux offrir la formation dans le formulaire de paiement.

Il recevra par email ses accès personnels pour accéder aux vidéos et aux cadeaux.

## **Je ne veux pas payer par carte bancaire, il y a une alternative ?**

Oui, si tu ne souhaites pas payer par carte bancaire, tu peux utiliser le mandat SEPA, c'est la dernière norme européenne qui garantit le niveau le plus élevé de sécurité.

Je ne passe que par ces deux modes de paiement, ce sont les

plus simples et sûrs, pour toi et pour moi.

Tu peux choisir l'option que tu préfères au moment de passer commande !

## **J'ai une autre question, où est-ce que je peux te contacter ?**

Le plus simple est de m'écrire ton message via mon [formulaire de contact](#) ! Je te répondrai rapidement.”

**Je veux apprendre à faire mon pain au levain naturel en partant de zéro,**

**facilement et rapidement**  
**!**

JE REJOINS LES SECRETS DU  
LEVAIN NATUREL

**IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

Grâce à la norme de paiement européen SEPA il est possible de **valider le paiement en 1 clic de manière totalement sécurisé.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires, exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 37€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

JE PAIE EN 3 FOIS 13€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

**IMPORTANT : La validation du paiement se fait en 1 clic**

Ta carte bancaire a été enregistrée lors d'une précédente commande, **tu peux donc valider le paiement en 1 clic de manière totalement sécurisée.**

Tu n'as plus besoin de rentrer tes coordonnées bancaires, exactement comme sur Amazon ou la Fnac.

JE PAIE EN UNE FOIS 39€ ET JE REJOINS LA FORMATION !

JE PAIE EN 3 FOIS 15€ ET JE REJOINS LA FORMATION !



## Sources :

[1]

<https://www.doctissimo.fr/nutrition/s-ante-dans-l-assiette/aliments-qui-font-gonfler-le-ventre/le-pain-blanc>

[2]

<https://www.avogel.ca/blog/fr/problemes-digestifs-et-si-c-etait-le-syndrome-de-l-intestin-permeable/>

[3]

<https://allergies.ooreka.fr/astuce/voir/654027/allergie-au-pain>

[4]

<https://www.sante-sur-le-net.com/maladie-de-crohn-levure-boulangier/>

[5]

<http://www.psychomedia.qc.ca/maigrir/2014-05-31/pain-blanc>

[6]

[https://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/des-pesticides-des-additifs-trop-de-sel-ce-qu-il-faut-retenir-de-l-enquete-de-60-millions-de-consommateurs-sur-le-pain\\_3159699.html](https://www.francetvinfo.fr/sante/alimentation/des-pesticides-des-additifs-trop-de-sel-ce-qu-il-faut-retenir-de-l-enquete-de-60-millions-de-consommateurs-sur-le-pain_3159699.html)

[7]

<http://www.campusm4i.fr/wp-content/uploads/2018/01/Etude-de-march%C3%A9-Les-produits-Sans->



Gluten-A.Rulence-S.Aboudou-  
M.Nakashima-M.Bissingou-  
D.Gendrey\_963\_1.pdf

[8]

<https://www.soscuisine.com/blog/pain-au-levain-solution-sensibilite-gluten/?lang=fr>

[9]

<https://www.julienvenesson.fr/manger-sans-gluten-fait-grossir-et-rend-diabetique/>

[10] Tortora R, Capone P, De Stefano G, Imperatore N, Gerbino N, Donetto S, Monaco V, Caporaso N, Rispo A. Metabolic syndrome in patients with coeliac disease on a gluten-free diet. *Aliment Pharmacol Ther.* 2015 Feb;41(4):352-9.