



PERMABONDANCE

Le kéfir de fruits

Qu'est-ce que c'est ?

Aussi appelé kéfir d'eau, c'est une boisson désaltérante et excellente pour la santé grâce aux probiotiques qu'elle contient (renforce la flore intestinale, le système immunitaire et l'organisme en général).

Les grains de kéfir sont un agrégat de nombreuses espèces de micro-organismes (bactéries et levures) vivant en symbiose. Les levures qu'ils contiennent puisent dans le sucre les éléments nécessaires à leur développement. Le glucose est alors dégradé en éthanol (1 à 2% d'alcool maximum) et en dioxyde de carbone (d'où le léger côté pétillant).

Préparation (la base)

- Dans un bocal de 1L, mettre :
 - 2 à 4 cuillères à soupe de grains de kéfir
 - remplir d'eau
 - 2 ou 3 rondelles de citron
 - une figue sèche
 - 2 cuillères à soupe de sucre
- Fermer le bocal.
- Laisser fermenter pendant 24h à 48h, quand la figue remonte c'est prêt.
- Filtrer pour récupérer le liquide.
- Déguster !
- Et recommencer, à l'infini...

Important

- Eviter de mettre les grains de kéfir en contact avec des objets métalliques.
- Placer le kéfir à l'abri du soleil direct.

Astuces

- Evidement avec des produits non traités c'est toujours mieux.
- Doser le sucre en fonction de vos goûts.
- On peut réaliser une deuxième fermentation en laissant la bouteille de kéfir filtré pendant 24h à température ambiante. Passé ce délais il vaut mieux le conserver au frais.
- On peut utiliser d'autres fruits ou plantes pendant la première fermentation mais privilégiez des fruits qui ne se dissoudront pas, sinon ce sera compliqué pour les filtrer.
- Pendant la deuxième fermentation on peut aussi ajouter d'autres fruits ou plantes.
- On peut utilisé les rondelles d'agrumes sur plusieurs cycles.
- Les grains de kéfir peuvent se manger.
- Le kéfir et les grains de kéfir sont très bon pour le compost, si vous en avez trop.
- On peut utiliser le kéfir comme ferment (fromages végétaux...).
- Si vous voulez faire une pause ou que vous partez en voyage, vous pouvez le préparer comme d'habitude mais sans fruit (juste eau et sucre) et le mettre au frigo. Pour une durée plus longue, supérieure à un mois, vous pouvez le congeler, le déshydrater ou encore le faire garder par un-e ami-e.
- Il se multiplie assez rapidement, profitez-en pour en offrir autour de vous !

Ce document est sous licence CC BY-NC-SA.
Vous pouvez modifier et adapter ce document.
Aucun usage commercial ne peut en être fait.

Vous devez préciser l'auteur original et partager votre création sous cette même licence.



Timothée Jeannotat - www.permabondance.ch - contact@permabondance.ch