

Kéfir de fruits, boisson saine et pétillante :

Une boisson fermentée qui est utilisée depuis des siècles pour se rafraîchir ou en tant que médicament naturel.



Le Kéfir de fruits est une boisson fermentée ancestrale, originaire du Caucase. Elle s'obtient à partir de **grains de kéfir**. C'est un mélange de **bactéries lactiques** (Comme celles du yogourt) et de **levure**, qui transforment l'eau sucrée en une eau pétillante aux bienfaits nutritionnels, simplement grâce à la fermentation. Cette boisson fermentée contient des probiotiques, qui sont bénéfiques principalement à la flore intestinale.

Elle est facile à préparer, et offre une boisson pétillante et désaltérante pour toute la famille. Chaque dose permet de préparer un litre de boisson, et après filtration des « Grains de kéfir », on peut renouveler l'opération plusieurs fois...

Ses bienfaits :

- Renforce le système immunitaire.
- Améliore le transit intestinal, car elle contient des probiotiques.
- Peut apaiser en cas de problèmes de peau, comme l'eczéma.
- Conseillé en cas d'anémie.
- Peut aider en cas de maladies respiratoires.

Signe particulier :

Les grains de kéfir se multiplient automatiquement → Soit en offrir à d'autres personnes, où les jeter au fur et à mesure.

Remarques :

Attention à sa légère tenue en alcool, liée au processus de fermentation → Ne donner aux enfants qu'un seul verre/jour.

Il existe de nombreuses recettes pour faire soi-même sa boisson fermentée.....

Boissons au citron / Une recette parmi d'autres:



Matériel :

Bocal en verre fermant hermétiquement (Photo ci-dessus) ou plastique (Photo ci-dessous) pour F1, passoire en plastique, entonnoir, cuillère plastique ou en bois, bocal en verre pour mise en repos, morceau de rideau découpé et/ou sopalin (Pour empêcher les moucheron d'entrer), élastique, bouteille limonade en verre, pour F2.

Aliments : Citron, figue sèche, raisins secs, sucre → Bio de préférence.

Démarrage / Fabrication de la boisson :

▪ 1ère fermentation = F1 :



Dans un bocal 1.5 litre env., mettre : 2CS grains de kéfir, 2 CS sucre, 1 figue, quelques raisins secs + 1/2 jus citron (Où 2 tranches de citron) + remplir/Compléter d'eau du robinet ; mélanger avec la cuiller en plastique ou en bois, et y poser le couvercle.

→ Laisser ainsi **24h à 48h à température ambiante.**

Remarques :

- Souvent, après 24h, la figue est à la surface (= Signe que le F1 est prêt).
- Préserver le bocal de la lumière directe du soleil.

▪ 2ème fermentation = F2 :



Passer le tout dans une passoire en plastique, + entonnoir, directement dans une bouteille en verre comme photo ci-dessus, et bien la fermer (Important).

→ **La déposer dans une armoire à l'abri de la lumière, 24h.**

Ensuite, mettre la bouteille au frigo = Ca stoppe la fermentation.

→ Cette boisson se garde bien 1 semaine à 10 jours.

Après la mise du liquide F1 en bouteille / Avec ce qu'il reste dans la passoire :

La figue ainsi que les grains de raisin : Les séparer des grains de kéfir → On peut les jeter, ou les manger, par exemple dans un bircher.

Remarque : Avoir les mains propres pour le faire.



Les grains de kéfir : Les rincer à l'eau pas trop froide du robinet/dans une passoire plastique (Pas de métal), les remettre dans un bocal en verre (Photo ci-dessus), mettre 1 CS de sucre, mélanger avec une cuiller en plastique ou en bois, mettre un bout de rideau + un morceau de sopalin avec un élastique dessus, le garder un jour à température ambiante, et ensuite **le déposer au frigo = Repos des grains de kéfir.**

Remarque : Comme les grains de kéfir se multiplient, il est astucieux de soit en jeter chaque fois un peu, ou d'en garder pour en offrir....

Bonne préparation, et surtout : **SANTE !!**

Remarques / Plusieurs possibilités de réalisation / Autres conseils :

- Lorsque les grains de kéfir sont au frigo : Certaines personnes ne mettent pas de sucre, et certaines mettent un couvercle vissé, au lieu du bout de rideau/Sopalin → Avec cette 2^{ème} solution, les grains de kéfir vivent plus longtemps, peut-être est-ce parce qu'ainsi ils respirent mieux ?
- Il y a la possibilité de décanter l'eau du robinet.
- Important : Changer l'eau tous les 7-10 jours.
- Le sucre, c'est sa nourriture = Il garde sa vitalité.
- Après quelques temps, la boisson devient gazeuse, il est donc conseillé d'ouvrir la bouteille en dessus évier, et d'avoir le/les verre(s) à portée de main ; Ceci pour éviter que cette boisson s'éclaffe dans la cuisine... 😊
- Il peut arriver que les grains se fatiguent, et perdent de leurs vitalité → Dans ce cas-ci, il faut retrouver de nouveaux grains de kéfir / Ces grains ne se trouvent pas dans le commerce, ils s'offrent de personne en personne.
- Un conseil : Pour « Réveiller » les grains de kéfir qui sont au frigo, les sortir et les laisser un moment à température ambiante, avant de les utiliser pour la fabrication de la prochaine boisson.

Si questions où pour recevoir des grains de kéfir : Joséphine Mertenat / m_josephine@bluewin.ch