

KEFIR DE FRUITS - MODE D'EMPLOI

Matériel

1 bocal en verre pouvant contenir 1 litre

Une petite passoire (idéal 10 cm de diamètre) à maillage très fin

Facultatif : Petits bocaux avec couvercle (pots à confiture) pour le stockage en dormance

Facultatif : Bouteilles à fermeture hermétique (type limonade) pour la fermentation F2

Ingrédients

Grains de kéfir (1 dose = 20-25 g = 1 cuiller à soupe)

Citron (non traité après récolte), ou à défaut un autre agrume

Figues séchées (bio)

Sucre blanc ou roux (pas complet !)

De l'eau, de préférence pure (filtrée ou eau de source en bouteille).

Attention à l'eau chlorée, qui peut inactiver les bactéries. Si l'eau du robinet est utilisée, il est prudent de la laisser à l'air libre avec une large surface de contact pendant quelques heures)

Démarrage

Lorsque vous recevez les grains de kéfir,

Placer une dose (20-25 g) dans un petit bocal avec 1 cuiller à café de sucre et 4 à 5 volumes d'eau

Au bout de 48 h, s'il y a des bulles, les grains de kéfir sont prêts

S'il n'y a pas de bulles, recommencer l'opération avec 2 cuillères à café de sucre.

S'il n'y a toujours rien, les grains sont très probablement morts

▀ Une fois les grains réactivés, les récupérer avec la passoire.

Il vaut mieux éviter de les rincer.

Préparation de la première fermentation (F1)

Dans un bocal pouvant contenir un litre, introduire

– environ 20 g grains de kéfir

– environ 20 g de sucre (1 cuiller à soupe remplie au maximum)

– 1 ou 2 rondelle(s) de citron

– 1 figue séchée (entière)

→ Fermer hermétiquement ou recouvrir d'un linge ou d'un papier (essuie-tout) avec un élastique.

La seconde solution limite en principe la production d'alcool

→ Laisser fermenter à t° ambiante, de préférence à l'obscurité (sans nécessité) 24 à 48 h

Après fermentation : retirer et jeter figue et citron, filtrer le liquide dans une carafe ou des bouteilles.

F1 peut être consommée directement ou servir à préparer une seconde fermentation (F2)

Récupérer les grains, en évitant de les rincer,

-> pour une nouvelle fermentation (en retirant l'excès lorsque le volume a nettement augmenté)

-> ou une mise en dormance

Préparation de la seconde fermentation (F2)

Dans une bouteille hermétique contenant F1 filtré, ajouter :

1. Un aromate qui peut être :

- des morceaux de fruits frais ou de légumes, des fruits secs (goji, cranberry, raisins, etc.)
- des fleurs ou feuilles aromatiques (menthe, verveine...)
- des épices (cannelle, gingembre, cardamome, curcuma, anis...)
- de la vanille (bâtonnet), du café instantané, du thé...
- Des huiles essentielles préalablement dissoute dans un dispersant (sirop de sucre par exemple)

2. Éventuellement une pincée de sucre qui va donner plus de pétillant et aussi probablement, un peu d'alcool

3. Compléter avec de l'eau su besoin pour remplir la bouteille

→ Laisser fermenter 24 h à t° ambiante

Attention, une production de gaz trop intense augmente la pression (avec un risque rare d'explosion de la bouteille !)

→ Consommer ou conserve au réfrigérateur (quelques jours)

Mise en dormance des grains

Soit pour faire une pause dans la préparation

Soit pour mettre de côté les excès en vue de les donner

Solution 1 : activité ralentie

Dans un petit bocal : mettre les grains de kéfir avec un peu d'eau et une cuiller à café de sucre

Mettre au réfrigérateur. Changer l'eau et ajouter du sucre tous les 5-7 jours

Solution 2 : dormance

Dans un petit bocal : mettre les grains de kéfir avec seulement un peu d'eau.

La durée de conservation dépend de la qualité des grains

Il est prudent au moins tous les mois de faire un redémarrage

Pour une réutilisation, dans tous les cas, il faudra reprendre le processus de démarrage

Solution 3 : conservation à long terme

Les grains peuvent être séchés ou congelés, avec risque cependant qu'ils soient altérés et ne se régénèrent lors de la réutilisation.

Il y a une grande souplesse sur les quantités de sucre ou de kéfir ainsi que sur les durées.

Les diverses conditions changent le goût

L'expérience nous guide à trouver ce qui nous convient