


Boisson Kéfir

Boisson traditionnelle qui booste le système immunitaire.

 Difficulté Très facile

 Durée 2 jour(s)

 Catégories Alimentation & Agriculture, Bien-être & Santé

 Coût 20 EUR (€)

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Se procurer des grains de kéfir

Étape 2 - Préparation

Étape 3 - Laisser fermenter

Étape 4 - Filtrer la boisson

Étape 5 - Consommation

Notes et références

Commentaires

Introduction

Le kéfir est un breuvage fermenté bu depuis des millénaire dans la région du Caucase. Petit cousin du Kombucha, cette boisson fermentée est rafraîchissante, délicatement pétillante, économique et facile à faire chez soi.

Consommée régulièrement, cette boisson riche en "probiotiques", micro-organismes, bonnes bactéries et en levures, permet de rééquilibrer notre système digestif, améliorant ainsi notre digestion, fortifiant notre flore intestinale et donc notre système immunitaire.



Matériaux

- 700 ml d'eau minérale
- 3 cuillères à soupe de sucre complet (très riche en minéraux) ou sucre roux ou mélasse ou sucre blond bio
- 3 cuillères à soupe de grains de kéfir
- 1 figue séchée bio (ou n'importe quel fruit sec)
- 2 tranches de citron bio (ou d'oranges, de pamplemousse ou de citron vert)



Ne jamais utiliser de miel, il a des propriétés antibiotiques ce qui est très mauvais pour les grains de kéfir.

Outils

- Bouteille en verre avec un bouchon "mécanique"
- Passoire ou tamis
- Entonnoir
- Cuillères

Couverts en bois ou en plastique, éviter le métal, les grains de kéfir n'aiment pas ça.

Étape 1 - Se procurer des grains de kéfir

Les grains de kéfirs sont des cristaux de couleur blanche et translucides plus ou moins gros. Leur taille et leur nombre augmentent en présence d'eau sucrée. L'odeur, quant à elle, doit être neutre. S'ils dégagent une mauvaise odeur, les grains sont impropres à la consommation. On trouve du kéfir en poudre dans certains magasins bio mais le plus économique et le plus convivial reste la transmission de grains entre personnes.

Pour conserver les grains de kéfir, on peut, par exemple, les faire sécher sur une assiette placée sur un radiateur. Il faut ensuite les conserver dans un récipient hermétique, dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Pour vous en resservir, vous devrez les réhydrater avec un peu d'eau sucrée pendant 12 heures environ. Renouvelez l'eau sucrée tous les jours, et ce pendant quatre jours avant de pouvoir les utiliser.



Étape 2 - Préparation

Versez l'eau dans un bocal en verre, ajoutez le sucre et remuez bien avec la cuillère pour le faire dissoudre.

Ajouter la figue sèche, la tranche de citron et les grains de kéfir après les avoir rincés sous l'eau dans une passoire en plastique



Étape 3 - Laisser fermenter

Couvrez le haut du bocal avec un linge ou une compresse tenue par un élastique. Il faut empêcher les moucherons de tomber dans la boisson, tout en laissant l'air passer sinon le récipient contenant le kéfir pourrait exploser durant la fermentation.

Laissez-le ensuite à température ambiante en le préservant de la lumière directe du soleil. Au bout de 24 heures, on dit que le kéfir est prêt, mais on peut attendre jusqu'à 48 heures. Attention, croire que le kéfir est prêt lorsque la figue remonte est un mauvais indicateur, en effet, parfois une figue peut monter avant 24h.



Étape 4 - Filtrer la boisson

Filtrez le kéfir avec une passoire et mettez-le dans une bouteille avec un bouchon "mécanique".

Jetez le citron et la figue. Rincez à l'eau les grains de kéfir restant dans la passoire et conservez-les au frigo dans un pot entrouvert avec de l'eau et un peu de sucre. Il est possible de réutiliser indéfiniment ces grains. Ne pas oublier de rincer l'eau des grains de kéfir toutes les deux semaines.



Étape 5 - Consommation

Conservez la boisson au frais et buvez-la dans les 3 jours.

💡 On peut ajouter au kéfir des morceaux de fruits frais ou de la menthe dans son verre, selon les goûts de chacun.

Le kéfir peut être votre allié hiver comme été. Attention tout de même à ne pas en boire de façon excessive. Un verre tous les deux jours suffit. Vous pouvez aussi vous en faire des cures d'une ou deux semaines tous les mois ou tous les deux mois. Bref, écoutez votre corps et il vous le rendra bien.



Notes et références

Crédits Helen DZIRI, We Demain.fr

Voir aussi

- Le tutoriel de la boisson Kombucha