


# Boisson Kombucha

Recette du thé de Kombucha, soda naturel détoxifiant.

 Difficulté Facile

 Durée 1 jour(s)

 Catégories Alimentation & Agriculture, Bien-être & Santé

 Coût 10 EUR (€)

## Sommaire

Introduction

Étape 1 - Obtenir une souche

Étape 2 - Ebouillanter tous les ustensiles

Étape 3 - Laisser refroidir le thé sucré

Étape 4 - Ajouter la souche et laisser fermenter une semaine

Étape 5 - Mise en bouteille et dégustation

Notes et références

Commentaires

## Introduction

La **Kombucha** est un mélange de bactéries et de levures vivant en symbiose, à l'instar de la "mère" du vinaigre ou du levain qui sert à fabriquer le pain. La Kombucha, qui se nourrit de thé sucré, se transmet de génération en génération depuis plus de 2 000 ans. Ses premiers usages connus datent de la Chine antique. Elle serait parvenue en Europe au XXe siècle, par l'intermédiaire des Russes, qui en sont de grands consommateurs.

La Kombucha au thé noir a une saveur de cidre doux agrémenté d'épices. Celle au thé vert est légèrement citronnée. La Kombucha au thé noir a une saveur de cidre doux agrémenté d'épices. Celle au thé vert est légèrement citronnée. C'est donc une très bonne alternative aux sodas, saine et moins sucrée.

## Matériaux

- une souche de Kombucha
- thé noir ou vert
- 1 L d'eau
- 70 g de sucre.

## Outils

- casserole
- cuillère en bois,
- goupillon
- entonnoir
- quelques bouteilles ou bocaux en verre d'un litre
- gaz
- élastiques

## Étape 1 - Obtenir une souche

Riche en acides lactiques, enzymes, minéraux et acides aminés, la Kombucha est aussi pleine de vitamines. C'est une boisson probiotique, c'est-à-dire vivante et bénéfique pour la digestion. Selon une étude parue en 2014, ce thé fermenté serait également détoxifiant, énergisant, anti-oxydant et renforcerait les défenses immunitaires. Que de bonnes raisons de l'essayer !

Il faut pour cela trouver une souche. On peut l'acheter sur Internet ou la trouver dans le dépôt d'une boisson Kombucha non-pasteurisée, que l'on peut acheter en magasin bio. Le résultat de cette technique est cependant assez aléatoire, comme j'ai pu constater. Le plus simple est de demander autour de soi ou de laisser une annonce dans un magasin bio. La Kombucha se développant très vite, il est facile d'en obtenir gratuitement.



## Étape 2 - Ebouillanter tous les ustensiles

Il faut ensuite se munir d'une casserole, d'une cuillère en bois, d'un goupillon, d'un entonnoir, de quelques bouteilles ou bocaux en verre d'un litre, de gaz, d'élastiques, de thé et de sucre. La recette est simple : plonger une souche de Kombucha dans du thé sucré, avant de laisser le tout reposer pendant une semaine.

Mais avant cela, il y a quelques étapes préalables. Il faut d'abord nettoyer et ébouillanter toutes les bouteilles et ustensiles. Le but : éviter que n'apparaissent des moisissures. Celles-ci sont de couleurs bleues ou grises comme celles du pain et se remarquent en un coup d'œil. En cas de doute, mieux vaut attendre quelques jours et, si des tâches apparaissent, jeter toute la solution. Avant de recommencer.

Pour préparer le thé, on fait bouillir un litre d'eau et y mélanger 70 grammes de sucre. On peut utiliser de l'eau de source ou du robinet, cela ne change pas grande chose au résultat final. Le sucre peut être blanc, roux, non-raffiné ou même être remplacé par du miel ou du sirop d'agave.



## Étape 3 - Laisser refroidir le thé sucré

Dans cette eau, on fait infuser du thé noir ou vert pendant 15 minutes, à raison de trois sachets de thé par litre d'eau. On met ce thé dans une bouteille, que l'on laisse refroidir à température ambiante afin de ne pas compromettre la survie de la Kombucha. Mieux vaut utiliser des récipients assez larges, comme les bocaux ou les bouteilles de jus de fruit en verre afin de laisser de l'espace à la colonie. À l'inverse, gare à ne pas utiliser de récipient métallique, car la Kombucha fixe les métaux lourds.

La Kombucha, lorsqu'elle se développe, ressemble à un disque de gélatine, avec un dessus brillant. On peut la diviser à volonté, afin de préparer plusieurs bouteilles avec différents thés. À noter que, si la colonie de Kombucha présente des filaments marrons, ce sont des bactéries mortes que l'on peut retirer. Pour aider au démarrage de la colonie, il est recommandé d'ajouter 10 cl de vinaigre ou un extrait de la cuvée précédente afin d'ajuster le pH.



## Étape 4 - Ajouter la souche et laisser fermenter une semaine

On referme la bouteille à l'aide d'une gaze ou d'un chiffon propre en coton tenu par un élastique. Ceci afin de protéger le breuvage des moucherons, amateurs de sucre, tout en laissant la Kombucha respirer. On place enfin la bouteille à l'ombre.

Il ne reste plus qu'à attendre que la chimie naturelle opère et qu'une nouvelle colonie apparaisse à la surface du thé. Les levures vont progressivement transformer le sucre en alcool, qui lui-même sera transformé en acide par les bactéries afin de repousser les organismes concurrents. Attention, si vous attendez plus de dix jours, le thé va devenir tellement acide qu'on pourra l'utiliser comme vinaigre.



## Étape 5 - Mise en bouteille et dégustation

Pour goûter sa Kombucha, le plus simple est de plonger une paille dans le liquide. Afin de ne pas contaminer le milieu, il ne faut pas boire directement avec la bouche mais prélever un peu de boisson en bouchant l'extrémité de la paille avec le doigt.

Au bout d'une semaine, la Kombucha est prête. On peut alors la filtrer et la boire sur le champ, ou la mettre en bouteille pour la rendre plus gazeuse. L'idéal pour cela est d'utiliser des bouteilles résistantes à la pression comme celles de limonade artisanale. Le thé de Kombucha s'y conserve pendant des semaines. Il est aussi possible d'y ajouter un peu de gingembre, de zestes d'agrumes ou du basilic pour parfumer encore plus la boisson. À noter qu'avec la colonie nouvellement créée, on peut commencer une autre cuvée.



## Notes et références

Crédit : Jean-Jacques Valette, We Demain  
A voir aussi sur Wikifab