

Le kéfir

Le kéfir de fruits en pratique

Il est très aisé de fabriquer du Kéfir de fruits...boisson diététique aux multiples vertus, qui fera le régal de toute la famille (cela ressemble à de la limonade, citronnée avec un petit goût très particulier et très agréable)

Il suffit de disposer de grains de Kéfir...et de la recette.

Il faut environ 48 heures pour obtenir une délicieuse boisson pétillante.

LA RECETTE

Prenez un bocal d'environ 2 litres sans couvercle

Mettez 1,5l d'eau

Ajoutez 5 cuillers à soupe de sucre de canne bien pleines

Mélangez pour dissoudre le sucre

Ajoutez deux cuillères à soupe de grains de Kéfir

Ajoutez deux figues séchées, un demi-citron (non-traité, bio) coupé en rondelles ou un jus de citron tamisé

Couvrez d'un linge

Placer le bocal dans un endroit frais (10 à 20°) à l'abri de la lumière

Quand les figues seront remontées à la surface (20 à 36 h), attendre encore 12 heures puis :

Jetez le citron et les figues

Filtrez le kéfir avec une passoire fine tout en remplissant des bouteilles qui se ferment hermétiquement (genre ancienne limonade de 75cl)

Gardez les dans un endroit frais (10 à 20°) à l'abri de la lumière pendant 20 à 36 h.

Il devient pétillant. Consommez...ou bien mettez au réfrigérateur pour stopper la fermentation (à consommer dans les 48h).

Récupérez les grains de Kéfir.

Rincez leset

- *remettez-les dans le bocal... pour recommencer un nouveau cycle,*
- *remettez-les dans un bocal hermétiquement fermé avec de l'eau sucrée afin de les conserver pour la prochaine fois*
- *distribuez autour de vous les grains de kéfir qui se multiplient au fur et à mesure des fabrications ...et faites ainsi des heureux.*
- *séchez les grains à l'air sur une toile pendant 2 jours ; mettez dans une enveloppe en papier et rangez les au sec et au frais. Les grains resteront actifs pendant un an ou plus. Pour les réactiver, il faut reprendre la fabrication avec une surdose de kéfir.*

Si vous voulez une boisson moins pétillante, réduire la durée de la fermentation en bocal...

OU TROUVER DES GRAINS DE KÉFIR ?

Comme autrefois dans le Caucase, les grains se transmettent de «personne à

personne»... avec charge de les entretenir, de les nourrir, de les faire proliférer.