

RECETTE DE BASE DU KEFIR DE FRUITS

Éviter tout contact des grains avec des ustensiles métalliques. Il est préférable que les ingrédients soient à température ambiante

Dans un bocal en verre suffisamment grand, mettre :

- 3 cs de grains de kéfir
- 3 cs de sucre roux bio
- 1 figue sèche bio
- 2 rondelles de citrons bio
- 1 litre d'eau de source

Mettre le sucre dans le bocal (surtout pas d'édulcorant qui ne nourrirait pas le kéfir)

Verser l'eau (non chlorée) et mélanger

Ajouter les grains de Kéfir.

Ajouter le citron et la figue

Couvrir le récipient avec un linge et laisser reposer à température ambiante (18° à 25°C), à l'abri des rayons directs du soleil pendant 48h (F1)

Filter les grains qui seront rincés et récupérés pour une fermentation à venir.

Jeter le citron et la figue qui ont fait leur office.

Mettre la boisson au kéfir dans une bouteille en verre, fermée. On peut la boire aussitôt en la conservant au frigo (pour ne pas que la fermentation se poursuive) Ou lancer une deuxième fermentation (F2) en mettant des fruits, des épices, des herbes dans la boisson F1 et en laissant reposer et fermenter encore 24h La boisson se conserve très bien 4 à 6 jours au réfrigérateur.

Les grains non utilisés peuvent être conservés au frigo, dans de l'eau neutre ou très légèrement sucrée. On dit qu'ils dorment.

Commencer par ½ verre par jour. Puis 1 verre au bout de quelques jours. Chacun adapte sa consommation à son goût et à sa flore intestinale.

VARIANTES (quand on maîtrise bien la recette de base) avec toujours des grains, de l'eau, un fruit acide, un fruit sec et du sucre

- Citron vert et figue
- Orange et figue
- Pamplemousse et figue
- Mandarine et figue
- Agrumes et figue
- Jus de citron et figue
- Jus d'orange et figue
- Jus de pamplemousse et figue
- Jus de mandarine et figue
- Jus d'agrumes et figue
- Cassis (35g), figue (½), citron (¼)
- Framboise (35g), figue (½), citron (¼)
- Thé refroidi (en remplacement de l'eau), figue, citron
- Tisane refroidie, figue, citron
- Et bien d'autres.....

Sites :

<http://www.cfaitmaison.com/>

<https://les-amis-du-kefir.com/>