

## RECETTE DU KEFIR DE FRUITS\*

\*Sources : <https://www.chaudron-pastel.fr/2018/10/12/kefir-fruits-boisson-probiotique-naturopathie/>

### Matériel

- ☆ Un bocal en verre, d'une contenance de minimum un litre, et dont l'ouverture est large (pour passer et récolter les figues, les quarts de citron, etc.)
- ☆ Une compresse et un élastique large (pour protéger le kéfir en cours des mouches... tout en le laissant «respirer»)
- ☆ Une cuillère en bois, bambou, ou plastique... mais surtout pas en métal !
- ☆ Un entonnoir de petite taille (un filtre à café en plastique, par exemple)
- ☆ Un filtre en plastique (filtre à café ou autre)
- ☆ une bouteille en verre d'une contenance de 75cl à 1,5l, dotée d'un système de fermeture à charnière (comme une bouteille de limonade ou de bière).

### Les ingrédients

- ★ 1,5 litre d'eau de source ou d'eau filtrée
- ★ 2 figues séchées biologiques
- ★ un demi-citron biologique ou non traité, coupé en deux
- ★ 2 cuillères à soupe de sucre de canne blond biologique
- ★ au minimum 4 cas de grains de kéfir



### 1ère fermentation (24 à 48 heures) :

1. Au fond de votre bocal, placez vos grains de kéfir. Déposez par-dessus : les deux cuillères à soupe de sucre de canne, les deux figues séchées, et les deux quarts de citron. Remplissez votre bocal d'eau jusqu'au rebord (laissez environ 3 cm). Recouvrez votre bocal de la compresse avec un élastique.
2. Laissez reposer votre bocal de kéfir à l'abri de la lumière et à température ambiante (18°C minimum), entre 24 et 48 heures. On **sait que les grains de kéfir ont terminé leur travail lorsque les figues sont remontées à la surface.**
3. Retirez la compresse, les figues et les quartiers de citron. Pressez les quartiers de citron dans la boisson. A l'aide d'un entonnoir, versez le kéfir votre bouteille à travers votre filtre. Fermez votre bouteille hermétiquement (avec le système à charnière), en laissant au moins 2 cm d'espace entre la boisson et le bouchon).
4. Conservez les grains de kéfir dans un petit récipient en verre dans de l'eau avec deux cuillères à café de sucre, et placez-les au réfrigérateur.

**Une fois cette première fermentation réalisée, le kéfir peut être consommé.**

**Pour un kéfir plus pétillant et fort, on entamera une seconde fermentation d'environ 24 heures à température ambiante.**

### 2de fermentation (12 à 24 heures)

Laissez votre bouteille hermétiquement fermée à température ambiante, et à l'abri de la lumière, pendant environ 24 heures. Au bout de 24 heures : mettez votre bouteille au réfrigérateur (le froid permet de ralentir la fermentation). Plus le kéfir fermente, plus il est acide et fort.

Le kéfir se conserve ensuite jusqu'à 4 à 7 jours (selon la température).