



KEFIR

venez nous rendre visite sur notre site : lesjardiniersduvald'authion.fr

AVANT TOUTE CHOSE : ÉVITER TOUT CONTACT DES GRAINS AVEC DES USTENSILES MÉTALLIQUES (cuillères, passoirs, récipients)

***Réactiver des grains secs** : Kéfir 30gr sec environ 200gr de réhydraté

Pour faire reprendre la pousse du kéfir, réhydratez-le progressivement, faites d'abord tremper les grains à réhydrater 12 heures dans un tout petit peu d'eau tiède et sucrée (juste couverts), laissez reposer une journée puis le lendemain jetez cette eau, tamisez, et augmentez la quantité de liquide, (doublez-la) et ainsi de suite et au bout de 3 ou 4 jours faire la préparation normalement.

Lorsque les grains sont ré-activés : TOUS LES INGRÉDIENTS DOIVENT ÊTRE A TEMPÉRATURE AMBIANTE

RECETTE DE BASE : pour 2 litres

Dans un bocal de 2 litre en verre :

- Mettre environ 200 grammes de grains* de kéfir après les avoir rincées dans une passoire plastique sous l'eau.
- Verser de l'eau non chlorée, minérale de préférence pour garder les grains plus longtemps. (l'eau du robinet convient il suffit de la tirer la veille et la laisser dans le frigo dans une bouteille ouverte)
- 120gr de sucre Blond (selon votre goût), bio de préférence, ou blanc. Ne pas remplacer le sucre par de l'édulcorant qui ne nourrit pas les grains de kéfir.
- un demi-citron, bio de préférence et bien lavé, tranché en quartiers ou en rondelles.
- 2 figues sèches.
- Couvrir d'un linge et laisser reposer à température ambiante (18° à 25°). Place le bocal dans un coin de la cuisine entre 24 et 48 heures : c'est votre goût qui déterminera le temps de fermentation.
- A ce moment-là, filtrer le tout dans une passoire en plastique, mettre le liquide dans une bouteille hermétiquement fermée. (style bouteille de limonade)

Le kéfir de fruit est prêt à être consommé tout de suite. Vous pouvez le placer au réfrigérateur pour éviter que la fermentation se poursuive.

- Jeter demi-citron et figues et rincer le kéfir.

Peser la quantité de kéfir, et recommencer la recette (mettre dans un bocal le supplément de kéfir avec un peu de sucre et de l'eau, le garder au frais) lorsque vous en avez à nouveau 200gr vous pouvez l'offrir à un ami ! La boisson Kéfir se conserve environ 4 à 6 jours au réfrigérateur, c'est pourquoi il faut la préparer au fur et à mesure de vos besoins.

D'AUTRES RECETTES POUR VARIER LE PLAISIR :

Mettre dans un bocal des grains, de l'eau et un fruit acide, un ou des fruits secs et du sucre :

- Au citron vert : 1 citron vert tranché en quartiers ou en rondelles et une figue
- A l'orange : 1/2 orange tranchée en rondelles et une figue
- Au pamplemousse : 1/3 ou 1/2 pamplemousse tranché et une figue
- A la mandarine : 2 mandarines tranchées et une figue
- Au jus de citron : le jus de 3 citrons et une figue
- Au jus d'orange : le jus de 4 oranges et une figue
- Au jus de pamplemousse : le jus d'un pamplemousse et une figue
- Au jus de mandarine : le jus de 4 mandarines et une figue
- Au jus d'agrumes : un mélange de jus d'agrumes variés et une figue
- Au cassis : 35 gr de cassis environ (frais ou décongelé), 1/2 figue, 1/4 de citron. Boisson colorée rose-rouge
- A la framboise : petit coulis de framboise (frais ou décongelé), 1/2 figue, 1/4 de citron. Boisson foncée
- Préparation au thé : Utiliser n'importe quel thé, même parfumé... préparer la boisson en remplaçant l'eau par un thé refroidi préparé avec de l'eau et 2 sachets de thé ou de thé en vrac filtré, ajouter 1/2 citron coupé en morceaux et une figue
- Préparation à la tisane ou fruisane : préparer une tisane avec 2 sachets de tisane ou faire une tisane avec des plantes séchées et laisser refroidir. Préparer la boisson en remplaçant l'eau par la tisane, ajouter 1/2 citron et une figue.