

Guide du Kéfir

Ou l'expérience d'une Madeleine Proustienne



Qu'est ce donc?

Le kéfir (ou encore selon les origines: champignon tibétain, millet du Prophète, kewra, talai, mudu kekiya, milkkéfir ou búlgaros) est une boisson issue de la fermentation du lait ou de jus de fruits. Cette limonade est fabriquée grâce à un champignon, il est vivant, il faut le nourrir et en prendre soin.

Considéré comme un probiotique, il est riche en oligoéléments et possède une trentaine de souches microbiennes.

Le kéfir est votre ami!

Il améliore la digestion, il équilibre votre écosystème de l'intérieur, il est excellent pour une santé tout en longévité!

Dans votre Kit du parfait Kéfir :

- Un bocal en verre ou céramique de 2L avec fermeture hermétique. (Il ne faut surtout pas que l'intérieur du bocal possède une partie métallique)
- Une passoire en plastique avec de fins trous pour ne perdre aucuns grains de kéfir
- Plusieurs bouteilles hermétiques pour l'embouteillage
- Un verre doseur ou une balance
- Un entonnoir
- Une BioCop pas loin de chez soi pour se fournir en sucre (non traité et/ ou non raffiné: roux ou rapadura) et en fruits bio
- Une carafe filtrante voir de l'eau de source

1 La préparation (exemple) :

Rincez vos grains de kéfir avant de les placer dans un bocal de 2L



② La fermentation :

Fermez, secouez, lui chuchoter des mots doux. Laissez reposer votre préparation dans un coin de votre cuisine pendant 3 jours, à l'abri de la lumière. Le lendemain, si vous le pouvez, secouez de nouveau le bocal pour vraiment bien mélanger la préparation.

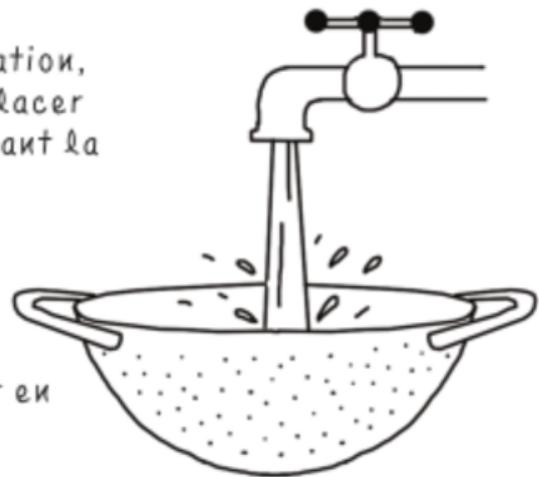


③ L'embouteillage :

Après avoir attendu au moins 3 jours de fermentation dans le bocal, filtrez les grains de kéfir à l'aide d'une passoire pour embouteiller la boisson. Il faudra la conserver pour une durée de 3 jours minimum, à ce moment là, il sera enfin prêt à boire (meilleur frais). Lorsque vous ouvrirez votre bouteille, veillez cependant à bien dégazer, cela peut parfois faire comme le champagne!

4 Rincer :

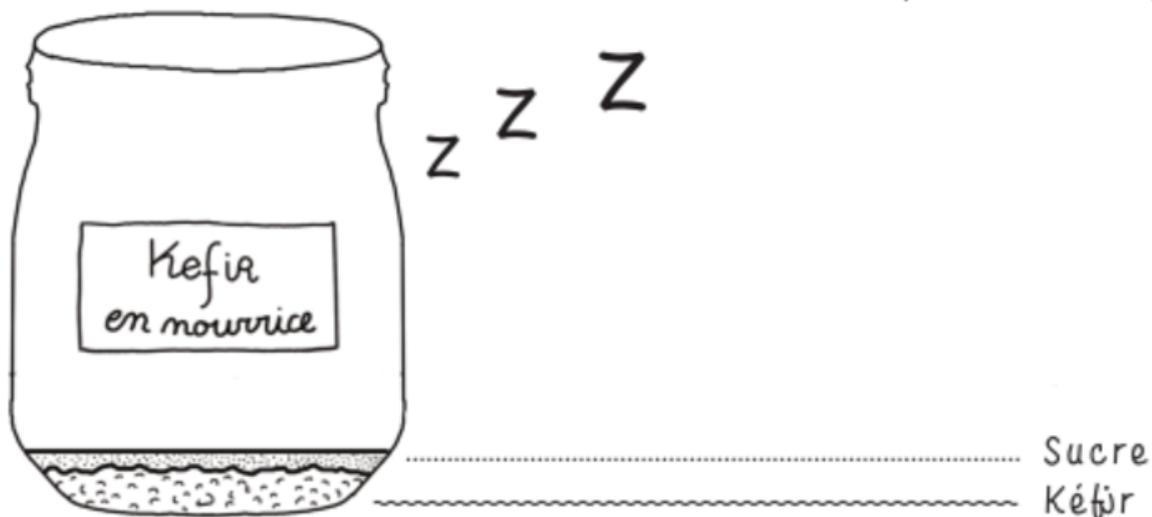
Une fois les grains séparés de la préparation, bien les rincer à l'eau froide, puis les placer dans un petit bol d'eau filtrée en attendant la fin de l'embouteillage.



Ils serviront ensuite pour la prochaine préparation, ou pour retourner roupiller en nourrice (voir page suivante).

5 Mettre en nourrice:

ou reprendre à l'étape 1



- Fermeture hermétique pour ne pas altérer la vie du kéfir
- Placer au frais et peut ainsi se conserver plus longtemps
- Des grains de kéfir clairs et translucides sentant bon la levure sont des grains en bonne santé
- Pour 1 semaine, comptez une cuillère à soupe de sucre pour une cuillère à soupe de kéfir

Vous avez testé: _____

$$\text{-----} + \text{-----} + \text{-----} =$$

$$\text{-----} + \text{-----} + \text{-----} =$$