

## Recettes du kefir Fabrication à partir de grains

Les grains de kéfir de fruits servent à la production d'une boisson ménagère très désaltérante selon une recette classique ou une infinité de variantes riches en saveurs inédites. Les levures contenues dans les grains de kéfir de fruits vont chercher dans le sucre les éléments nécessaires à leur développement. En l'absence d'oxygène, le glucose est alors dégradé en éthanol et en dioxyde de carbone.

Il existe plusieurs recettes différentes pour préparer le kéfir de fruits.

\*\*\*\*\*

### Recettes possibles La recette classique



### Quantités pour un litre et demi environ

Mettez dans un bocal de 1,5 litre à conserve ou autre verre ou pot en grès à grande ouverture non couvert :

- 2 à 5 c. à soupe de grains de kéfir après les avoir rincés dans une passoire en plastique ou en nylon sous l'eau.
- 
- Complétez avec de l'eau minérale de préférence par précaution pour garder les grains plus longtemps, en effet, l'eau va apporter des minéraux et des oligo-éléments à la culture. Evitez l'eau filtrée (la filtration

supprimerait une grande partie des minéraux nécessaires pour nourrir les grains). L'eau du robinet contenant du chlore pourrait inhiber la croissance des bactéries. Si votre eau est chlorée, éliminez le chlore par aération en versant l'eau dans un récipient et en laissant reposer toute la nuit au frais. Versez l'eau jusqu'en haut du bocal, en ajoutant :

- 
- de **1 à 6 morceaux de sucre** roux bio (pour un litre et demi) ou du sucre intégral type rapadura ou du sucanat, ou bien du sucre blanc avec éventuellement une cuillère à café de mélasse pour apporter des minéraux. Le sucre nourrit les grains, mais vous en trouverez peu dans la boisson finale si vous laissez le processus de fermentation se faire. Un sucre en poudre fera aussi l'affaire. (Le sucre roux complet bio contient plus de sels minéraux et moins de composants chimiques que le blanc, il est donc à conseiller pour la préparation de la boisson aux personnes attentives à leur santé.). Certains utilisent aussi du miel en remplacement du sucre mais c'est risqué car le miel a des propriétés antibiotiques pouvant nuire aux grains. Ne remplacez pas le sucre par des édulcorants chimiques qui ne nourrissent pas du tout les grains. Mélangez bien l'eau, le sucre et les grains de kéfir dans un bocal. Plus on met de sucre, plus la boisson sera alcoolisée. (A noter : Les cristaux teintés par l'utilisation de sucre roux retrouvent rapidement leur blancheur d'origine lorsqu'on utilise à nouveau du sucre blanc.). Il semble préférable, mais pas indispensable, de faire fondre le sucre avant de l'ajouter.
- 
- **un demi citron** de préférence non traité après récolte, (bio de préférence ou bien lavé) tranché en quartiers ou rondelles. Pelez le citron et ne laissez que la peau blanche s'il n'est pas bio !
- 
- une (ou éventuellement deux) **figues** qui soient bien sucrées de préférence sans conservateurs ou bio. La fermentation est beaucoup plus active avec des figues qu'avec le sucre seul.

Couvrez d'un linge aéré comme un tulle ou d'une gaze, laissez à température ambiante. (18 à 27°C.). Mais il est également possible de fabriquer le kéfir dans de grands bocaux fermés avec leur couvercle, à la condition de laisser suffisamment d'espace entre la boisson et le couvercle. Placez le bocal, à l'abri du soleil direct. Les figues vont gonfler et remonter à la surface environ 24 heures après mais plus rapidement encore en été. (Une température ambiante élevée favorise une fermentation rapide.)

Petite astuce pour récupérer facilement les grains et éviter qu'ils se mélangent aux fruits :

Afin de ne pas perdre les grains dans le bocal vous pouvez les placer dans un sachet en tissu fermé par un petit noeud (comme un petit pochon à bijou en tissu aéré) ou un petit filet en forme de sac, fait avec un tulle du genre "voile de mariée". Le sachet doit être suffisamment grand pour permettre la multiplication des grains. Les grains de kéfir seront emprisonnés à l'intérieur et il suffira de passer le petit sac d'une préparation à la suivante. Ou alors... emprisonnez les fruits et pas les grains, vous éviterez aux graines de figue ou autre résidu de fruits de se perdre au milieu des grains de kéfir comme sur la photo ci-dessous.



Comme vous l'avez remarqué, il n'y a pas de recette unique, et chacun peut avoir sa recette personnelle. La recette peut varier en fonction de très nombreux critères comme :

- la température ambiante, le climat,
- l'état des grains de kéfir, leur quantité,
- le sucre choisi,
- la variété, la quantité et la qualité des fruits secs et fruits acides choisis,
- la quantité et la qualité de l'eau,
- le temps de fermentation, le choix d'une seule fermentation ou d'une seconde fermentation en bouteille, la durée de la ou des fermentations et de la conservation au réfrigérateur,

- mais aussi les goûts personnels, la recherche ou non de pétillance, de plus ou moins d'alcool, des préférences pour des boissons plus ou moins sucrées, levurées ou acides... et bien d'autres facteurs encore..

C'est pourquoi après quelques essais, chacun adapte la recette à ses convenances et préférences.

\*\*\*\*\*

## Des variantes

- A la place du sucre certaines personnes mettent de la grenadine, de la menthe ou autre sirop. Mais dans ce cas, je vous conseille plutôt d'utiliser un [sirop fait maison](#), vous éviterez ainsi les colorants et les additifs !
- 
- remplacez le citron jaune par un **demi - agrume** de préférence non traité après récolte, (bio de préférence ou bien lavé) tranché en quartiers ou rondelles :  
au choix : citron vert, mandarine, orange ou pamplemousse, ou bien même kiwi, ananas, le kéfir aimant les milieux acides. Mettez la quantité équivalente au demi-citron. Pelez les fruits qui ne sont pas bio !!! A défaut, un agrume traité pelé (dans ce cas, ne laissez que la peau blanche).
- 
- une (ou éventuellement deux) variété(s) de **fruits secs** qui soient bien sucrés de préférence sans conservateurs ou bio : Mettez un morceau de fruit sec ou plusieurs petits fruits, c'est davantage pour un apport sucré que pour le goût qui transparaîtra peu : 10 raisins secs, 10 cranberries séchées bio, des abricots, poires ou pommes séchés, baies de goji séchées, cerises ou cassis séchés, (pruneaux ou dattes : mais ils laissent souvent de la saleté dans le bocal en se désagrégant), ou fruits frais très sucrés : melon, pêche en gros morceaux (sinon ils fondent, c'est bon mais cela donne une odeur particulière), figue de Barbarie, ou, si vous avez des grains en surplus, vous pouvez consacrer une partie pour mettre dans des jus de fruits par exemple jus de fruits rouges, jus de kiwi...
- [Une option : la seconde fermentation](#) : une excellente méthode qui permet d'apporter un goût différent à la préparation classique sans aucun risque pour les grains (ils ne participent pas à la seconde fermentation)