

KEFIR de fruit.

(Il existe un kéfir de lait avec une autre sorte de graine)



www.carcestmanature.com

Les grains de kéfir sont une symbiose de bactéries et de levures. **Mis à fermenter dans de l'eau avec un fruit frais et un fruit sec**, ils donnent naissance à une boisson naturelle pétillante ; le kéfir est considéré comme un **probiotique** et utilisé pour ses propriétés diététiques (flore, transit, santé, etc.). Plus de 20 types de bactéries ont été identifiées dans les grains de kéfir.

Propriétés :

- il permet la **régulation du système digestif** et reconstitue et **enrichie la flore intestinale** et renforce donc le système immunitaire.
- il **purifie et renouvelle le sang**
- il **combat les maladies infectieuses, propriétés antibactériennes, antifongiques, antitumorales...**

Préparation :

(! aucun ustensile en métal, et ingrédients bio de préférence)

La première fermentation (F1) :

- **un bocal en verre de 1.5 litre** à grande ouverture avec couvercle
- 20 gr (1 c à s bombée) de **graines de kéfir**
- 20 gr (1 c à s bombée) de **sucre** de canne blond de préférence
- **1 figue séchée** (ou 2 dattes, ou 1 c à s de raisins secs)
- 1 grosse tranche de citron **bio** et non pelé (ou autre agrume)
- 1 litre **d'eau non chlorée**

Mettre tous les ingrédients ensemble, mélanger délicatement et laisser à température idéale de **25 degrés environ** entre **24h ou 48h**.

Ne pas fermer hermétiquement et recouvrir de la gaze pour éviter que des moucheron entrent dans le bocal.

La première fermentation avec les grains est finie dès que la figue remonte à la surface, selon la température ambiante ; la boisson s'acidifie au fur et à mesure. Sur 2 jours, la boisson sera plutôt laxative, entre 2 et 4, neutre, et après 4 jours de fermentation plutôt constipante.

Après ce temps, retirer les fruits ; je réutilise le citron 2 à 3 fois ; vous pouvez congeler les fruits, et en faire de la confiture ou du chutney ou d'autres préparations par la suite.

Filtrer avec une passoire fine, placée au-dessus d'un entonnoir, sur une bouteille fermant hermétiquement (bouteille limonade). Rincer le bocal si nécessaire ; vos grains se seront multipliés ; refaire la préparation avec la dose de départ (graines juste égouttées et non rincées) et conserver les autres en stock.

La deuxième fermentation (F2) facultative :
Laisser la bouteille filtrée à température ambiante 2 ou 3 jours ce qui rendra votre boisson très pétillante ; à ce stade (pas avant), vous pouvez l'aromatiser avec fruits, sirop, épices ou plantes, dans ce cas mettre dans un bocal adapté pour les morceaux de fruits.

La fermentation est ralentie voire stoppée au frigo.

Vous pouvez conserver vos bouteilles plusieurs semaines au frais.

Il existe un léger dépôt dans la bouteille qui peut être bu, ce sont de nouveaux grains qui se forment.

La graine se multiplie : traditionnellement elle se donne ; elle peut être conservée dans de l'eau avec un peu de sucre dans un bocal à température ambiante en attendant de refaire la boisson ou d'être donnée (dans ce cas changer l'eau et sucrer 2x/sem.), ou rester en repos complet dans un bocal fermé dans de l'eau non sucrée au frigo (changer l'eau 1x/2 semaines) ou être déshydratée en la faisant sécher étalée à l'air libre 4/5 jours, ou congelée.

La graine a un aspect de gomme translucide ; si elle devient gluante ou tombe en poudre, ou tout autre aspect douteux elle ne doit plus être utilisée.

Les graines en dormance : doivent être réactivées avant utilisation en les mettant dans l'eau sucrée quelques jours à température ambiante.

Le citron peut être remplacé par un autre agrume bio.

Le sucre et le fruit sec alimentent les graines ; la boisson en elle-même n'est pas sucrée au goût car le sucre est quasiment entièrement consommé par la bactérie.

Quantités à boire

Commencer par un demi-verre par jour et augmenter progressivement à un verre par jour. Vous pouvez le consommer toute l'année. C'est un fort détoxifiant donc à savoir que le foie est sollicité, et il est toujours mieux d'écouter son corps, de l'habituer progressivement aux changements et de faire des pauses si besoin. Le kéfir peut être bu pur ou aromatisé avec des sirops, jus de fruits, plante.