

# KEFIR

## MATERIEL

Grand bocal verre (type le parfait) ou Kefirko ([www.kefirko.fr](http://www.kefirko.fr))

Tissu et élastique pour couvrir l'embouchure du récipient

Bouteilles résistantes à la pression

## INGREDIENTS

**Eau** : filtrée, sans chlore.

**Sucre** : le moins raffiné possible (complet Demeter).

**Grains de kéfir** : possible de les trouver en déshydratés.

**Fruits secs bios** : figues (ou dattes, raisins et canneberges, mais apportent moins de nutriments).

**Agrumes bios** : citron ou citron vert. Attention, pas trop car le citron peut également affecter la croissance des grains de kéfir s'il est utilisé en excès.

## PROPORTIONS

|                        | <b>1L</b>            | <b>1.5L</b>           |
|------------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Eau</b>             | 1L (0.75L au départ) | 1.5L (1L au départ)   |
| <b>Sucre</b>           | 47 g                 | 70 g                  |
| <b>Grains de kéfir</b> | 28g                  | 42g                   |
| <b>figue</b>           | 1                    | 2 à 3 (52g)           |
| <b>Citron</b>          | 2 rondelles fines    | ½ (3 rondelles + jus) |
| <b>Bouteille 75cl</b>  |                      | 2                     |
| <b>Bouteille 1L</b>    | 1                    |                       |

## PRÉPARATION

Commencer par  $\frac{3}{4}$  du volume d'eau,

Diluer le sucre,

Ajouter les fruits secs et citron,

Verser les grains de kéfir,

Compléter avec l'eau restante.

### **Première fermentation (F1) : l'eau devient kéfir**

Laisser fermenter de 1 à 2 jours à température ambiante.

La figue va remonter et le goût va devenir acidulé.

### **Embouteillage et seconde fermentation (F2) : le kéfir devient pétillant**

2.5ml de sirop + jus de première fermentation filtré.

Fermentation à l'air ambiant (1 à 2 journées) en vérifiant régulièrement le pétillant, puis conserver au réfrigérateur 5 jours max.

## CONSERVATION DES GRAINS DE KEFIR

Grains de kéfir dans une solution sucrée au frigo pendant 3 semaines max.

Ou déshydratation...