

# KÉFIR DE FRUITS

(Kéfir britto-neuchâtelois !)

Première fermentation, 48 heures (mais, on peut aussi ne laisser que 24 h)

Ingrédients : grains de kéfir, sucre complet, figue sèche, citron, eau.  
Ustensiles : bocal en verre avec couvercle, cuillères en bois.



1. Bocal en verre avec couvercle.



2. Deux bonnes cuillerées à soupe de grains de kéfir = 100 gr.



3. Deux bonnes cuillerées à soupe de sucre complet = 50 gr.

Le sucre blanc a été raffiné et perdu des minéraux. C'est donc à éviter ici.



**4. J'ajoute un litre d'eau dynamisée ; certains cuisent l'eau, la laissent refroidir et l'utilisent ensuite pour le kéfir. En tous les cas, il ne faut pas de chlore.**



**5. J'ajoute une figue bio séchée (la photo d'une figue séchée laisse à désirer... aussi ai-je mis l'image du paquet !)**



**6. J'ajoute le jus d'un demi citron.**



**7. Les grains étant composés de bactéries et levures anaérobiques, elles n'ont pas besoin d'air et on peut mettre la préparation dans un bocal fermé.**

C'est prêt pour la première fermentation. On met le récipient à l'abri de la lumière. Après avoir écouté un professeur de biologie, je laisse fermenter maintenant pendant 48 heures, à température ambiante. Mais, dès que la figue est à la surface, la fermentation est prête.

**Une fois que la première fermentation est atteinte, on la passe au filtre :**

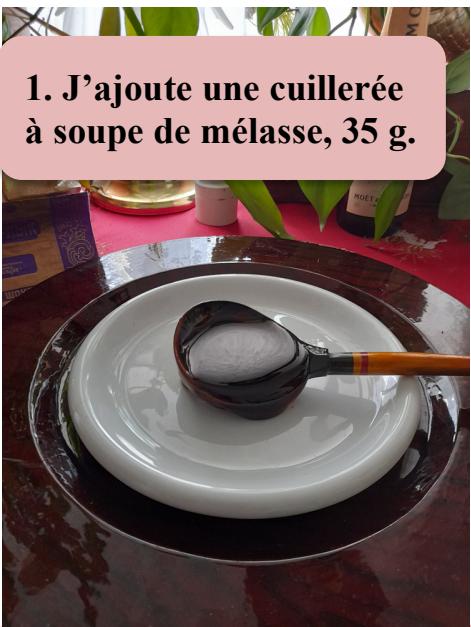
- 1. Soit on la verse dans une bouteille à fermeture hermétique, on la met au frigo et on la consomme peu à peu. Les grains sont prêts pour un nouveau cycle de fermentation et on recommence le tout ;**
- 2. Soit on lui fait faire une seconde fermentation.**

**Si on arrête à la première fermentation : on filtre la boisson en la versant dans une bouteille et on la conserve au frigo :**



**Seconde fermentation, 12 à 24 heures.**

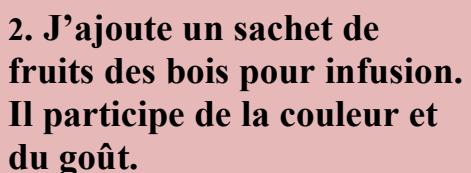
**Je verse le liquide de la première fermentation, sans les grains, dans un nouveau bocal à fermeture hermétique.**



**1. J'ajoute une cuillerée à soupe de mélasse, 35 g.**

**Je laisse la cuillère avec la mélasse jusqu'à dissolution de celle-ci avant de fermer le bocal.**

**(Photo à venir)**



**2. J'ajoute un sachet de fruits des bois pour infusion. Il participe de la couleur et du goût.**



**3. J'ajoute une nouvelle figue.**

**La boisson va fermenter à nouveau pendant 12-24 heures, ici aussi, à l'abri de la lumière.**



**Le hasard, qui n'existe pas, m'a fait me rendre compte que si j'enlevais la figue et le sachet et versais le liquide dans une bouteille hermétique dans un endroit sombre pendant encore 12 heures, la fermentation continuait jusqu'à devenir comme un champagne !**

**Il ne reste plus qu'à le boire !  
Je le conserve au frigo. Il est conseillé de ne pas l'y laisser plus de deux jours.  
Quand je pars en voyage, je le mets dans un récipient en plastique au congélateur.**



**CHEERS !**

**НА ЗДОРОВЬЕ !**

**SALUD !**

**PROST !**

**NOROC !**

**SALUTE !**

**À VOTRE SANTÉ !**