



# **LE QUOI-COMMENT DU KOMBUCHA**

# KOMBUCHA

Pour 1 litre de Kombucha

Dans une casserole, porter à ébullition

120 gr d'eau + 120 gr de sucre >>> dissoudre le sucre.

Infuser 10 gr de thé vert, thé noir, ou verveine citronnée pendant 10 minutes, à couvert.

Pendant ce temps, préparer 750 gr d'eau froide.

Filtrer et verser l'infusion dans l'eau froide.

Ajouter 100 gr de liquide d'amorce (génération précédente de kombucha).

Placer dans un bocal à large col, ajouter un scoby de kombucha (mère de kombucha), puis placer un torchon propre, ou une mousseline, pour couvrir le bocal.

Laisser fermenter 7 à 14 jours, selon la température ambiante et la force souhaitée de Kombucha. Pour vérifier que le kombucha est prêt, vous pouvez utiliser un appareil mesurant le taux de sucre... ou goûter régulièrement... Une fois qu'il est juste encore un peu trop sucré, passer à la mise en bouteille. Il faudra encore du sucre pour générer le gaz carbonique qui rendra votre kombucha pétillant.

Une fois la fermentation terminée, mettre en bouteille étanche. Laisser à température ambiante, pour une fermentation secondaire permettant au gaz carbonique de se développer. 3 à 14 jours, selon le pétillant souhaité.

Le kombucha se garde ensuite 3 mois, au réfrigérateur (max 5°C).



Cuisine végétale. Un peu sauvage, Sylvie Ramel

[www.cuisinevegetale.com](http://www.cuisinevegetale.com) • [sylvie@cuisinevegetale.ch](mailto:sylvie@cuisinevegetale.ch) • 078 753 37 36

# PENDRE SOIN DE VOTRE SCOBY

**Vous voilà propriétaire d'un Scoby**

*(Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast)*

**Comment en prendre soin?**

- Votre Scoby a été placé dans un bocal, avec 100 ml de liquide d'amorce (*starter*). Pour le transport, il y a un couvercle permettant de le fermer de manière étanche. Dès votre retour à domicile, il va falloir enlever le couvercle et fixer un torchon propre à la place. Il est important que le Scoby puisse respirer et avoir de l'oxygène.
- Lorsque vous préparez votre première série de kombucha, vous allez utiliser le liquide d'amorce pour démarrer la fermentation. Il faudra penser à en mettre de côté, à la fin de la fermentation, pour la génération suivante de kombucha. Attention à ne jamais rincer votre Scoby avec de l'eau, et ne le toucher qu'avec des mains ou des ustensiles très propres. L'équilibre bactérien du Scoby est très fragile.
- Entre deux séries de kombucha, ou pour préparer un "hôtel à Scoby", placer simplement le ou les Scoby dans un bocal, bien recouvrir de liquide d'amorce, et recouvrir d'un torchon propre. Le kombucha se conserve à température ambiante; il a besoin d'oxygène.

**Votre Scoby a triste mine?**

Vérifiez le blog de référence de Marie-Claire Frédéric, "Ni cru ni cuit": <https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/kombucha/sos-kombucha-precautions-erreurs-a-eviter/>



# BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE

Bureau, Sébastien, David Côté, *Révolution fermentation*, Montréal, Ed. De L'Homme, 2017.

Ellix Katz, Sandor, *Fermentation naturelle: la révolution des aliments vivants*, Paris, Ulmer, 2017.

Evans, Felicity, *Boissons probiotiques: des élixirs de santé*, Paris, Hachette, 2018.

Frédéric, Marie-Claire, *Boissons fermentées naturelles*, Paris, Alternatives, 2017.

Frédéric, Marie-Claire, *Ni cru, ni cuit: Histoire et civilisation de l'aliment fermenté*, Paris, Alma, 2014.

Redzepe, René, David Zilber, *Le guide de fermentation du Noma*, Paris, Ed. Du Chêne, 2018.

Schernberg, Hélène, Louise Browaey, *Je découvre la fermentation: du vivant dans mon assiette!*, Mens, Terre Vivante, 2019



## Formation en ligne "Cuisine vitalité"

Programme détaillé & inscription  
[www.cuisinevegetale.com/cuisine-vitalite](http://www.cuisinevegetale.com/cuisine-vitalite)



**Pour aller plus vite, plus loin, nous vous proposons des formations. Le programme de la formation en ligne vous donnera une vue d'ensemble. Selon les possibilités, certains modules sont également enseignés en présentiel.**

**Le Module 4 est entièrement dédié aux boissons probiotiques.**