



# **LE QUOI-COMMENT DU KÉFIR DE FRUITS**

# KÉFIR DE FRUITS

Dans un bocal de 2 litres :

- Placer 4 c.s. de grains de kéfir
- Ajouter 100 gr. de fruits secs
- (abricots, figues, et/ou raisins) • Ajouter un citron coupé en 4
- Ajouter 4 c.s. de sucre blanc (le sucre complet affame les grains)
- Remplir le bocal d'eau

Fermer le bocal avec un torchon ou une mousseline, ou fermer le couvercle d'un bocal à l'italienne, sans le joint en caoutchouc. Il faut que l'air puisse passer, mais pas les petites bestioles.

Laisser fermenter 24h à 48h, selon la température ambiante. Le Kéfir est prêt lorsque tous les fruits secs flottent à la surface. Il s'agit de la "fermentation primaire".

Filtrer et placer dans une bouteille fermant hermétiquement, afin de piéger le gaz carbonique produit par la fermentation.

Laisser encore 6 à 12 heures, à température ambiante, dans la bouteille fermée, afin de rendre le kéfir pétillant. Mais surveillez de près cette "fermentation secondaire"!

Le kéfir se garde ensuite 6 mois, au réfrigérateur.

## **Variantes possibles**

Infusion, lors de la « fermentation secondaires », ajouter de la menthe fraîche, des boutons de rose, du safran, des fleurs de sureau, etc.

Remplacer le citron par de la bergamote, du citron vert, du pamplemousse, ou d'autres agrumes.



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 VOS GRAINS

**Vous voilà propriétaire de grains de kéfir.  
Comment en prendre soin?**

- Ils ont été mis dans un bocal, avec simplement de l'eau fraîche. Tant que vous n'aurez pas le temps de vous en occuper, il suffit de placer ce bocal au réfrigérateur. Ils se garderont sans problème plusieurs mois ainsi. Il n'y a rien de particulier à faire.
- Lorsque vous préparez votre première série de kéfir, placer les grains dans une passoire, et les rincer à l'eau fraîche. Puis placer la quantité nécessaire de grains dans le bocal qui accueillera le kéfir.
- Une fois le kéfir fermenté, rincer soigneusement les grains à l'eau fraîche. Puis recommencer une prochaine série, ou placer dans un bocal, avec de l'eau fraîche, au réfrigérateur.

## **Vos grains ont triste mine?**

Vérifiez le blog de référence de Marie-Claire Frédéric, "Ni cru ni cuit": <https://nicrunicuit.com/aide/sos-mon-kefir-de-fruit-est-bizarre-ou-malade/>



# 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.

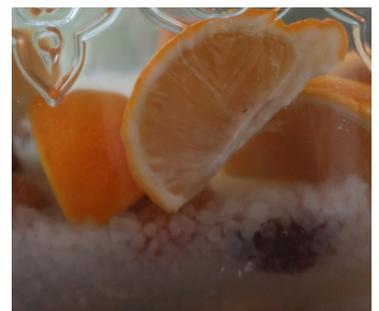
Redzepe, René, David Zilber, *Le guide de fermentation du Noma*, Paris, Ed. Du Chêne, 2018.

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.**