



# LE QUOI-COMMENT DU KVAS

# KVAS



750 ml  
de Kvas

- 2 betteraves moyennes, ou une grande, avec la peau
- 750 ml d'eau
- 1/2 c.c. sel marin fin

- Dans un pichet, mélanger le sel et l'eau. Bien dissoudre le sel.
- Laver soigneusement les betteraves, puis les couper en petits morceaux d'environ 3 cm de côté.
- Placer les morceaux de betterave d'un un bocal d'un litre, équipé d'une fermeture métallique et d'un joint en caoutchouc.
- Recouvrir avec la saumure (eau + sel), puis refermer le bocal hermétiquement.
- Laisser fermenter 3 à 5 jours, à température ambiante, en secouant 2 fois par jour le bocal.
- Lorsque vous voyez apparaître des petites bulles, filtrer, puis mettre en bouteille.
- Laisser les bouteilles 2-3 jours à température ambiante, pour que se forme un peu de gaz carbonique. A noter que le pétillant sera léger.
- Cette préparation se garde ensuite 4 mois au réfrigérateur.



## VARIANTES, EN AJOUTANT:

- 1 bâton de cannelle
- 3 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 1 zeste d'orange
- 1 citron coupé en morceaux
- ...

# Que faire, ensuite avec les betteraves?

**Vous n'avez aucune envie de jeter vos cubes de betterave? Vous avez bien raison!**

- En premier lieu, vous pouvez repartir pour un tour de préparation du kvas, qui sera plus bref encore que le premier.
- En toute simplicité, vous pouvez les manger à l'apéro, ou dans une salade, comme des pickles
- Vous pouvez les passer au mixer, avec de la purée de sésame et du jus de citron, pour en faire un houmous de betterave.
- Vous pouvez les faire revenir à la poêle, avec une tombée d'huile d'olive et une pincée d'herbes aromatiques.



# 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.

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

Schernberg, Hélène, Louise Browaeys, *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.**