Le Kéfir, une boisson garante de votre bonne santé qui vous accompagnera agréablement dans vos randonnées.

Cette boisson fermentée originaire des montagnes du Caucase est renommée donner longue vie à ses habitants !

Ustensiles :

Bocal en verre de 1 litre à ouverture suffisamment large
Une passoire grille fine plastique ou Inox, diamètre 10cm x 3cm *(pour environ 200g de grains de kéfir)*
Une cuillère à café en Inox
Un couteau à lame Inox

Ingrédients :

Grains de Kéfir frais
Une figue sèche Bio
Sucres blancs ou roux en morceaux ou en poudre *(éviter le sucre à confiture qui contient du gélifiant)*
Citron non traité selon vos goûts
Eaux fraiche du robinet non traité chimiquement

Proportions aproximatives:

Taille du bocal	1 litre	72cl *(pot Nescafé 200g)*	64cl *(pot le miel de 1Kg)*
Grains de Kéfir frais	280g	200g	180g
Morceaux de sucre	8 = (50g)	6 = (36g)	5 = 30g)
Figue	1	1	1
Citron	½	1/3	1/3
Boisson de kéfir obtenue	66cl	50cl	40cl

Variantes :
Le citron peut être remplacé par du pamplemousse, de l'ananas, de la pomme, des fruits rouges ou tout fruit qui ne se délite pas dans l'eau.
Certains remplacent la figue par du raisin sec.
Le sucre peut être remplacé par du "**Xylitol**" *(édulcorant extrait de l'écorce de bouleau)*
Faites des expériences selon vos préférences.

Ennemis du Kéfir :

Eau javellisée ou traité chimiquement
L'eau traitée aux UV peut ralentir la fermentation
Tout polluant ou matière grasse
Tous métaux autres que l'Inox
Ne doit pas être conservé longtemps dans des récipients en plastique
Si le couvercle du bocal est métallique, le jeter dès le premier signe de rouille

Préparation :

Mettre les ingrédients ci-dessus dans le bocal (*dans les proportions et l'ordre d'énumération*)
Remplir d'eau (*laisser 15 mm de vide*), fermer hermétiquement
Agiter modérément en renversant le bocal de temps à autres jusqu'à ce que le sure soit complètement dissout
Ensuite laisser la fermentation se faire à température ambiante (même au soleil)
- le bocal ne doit pas être couvert de façon hermétique, besoin d'air (*gaze ou couvercle juste posé*)

Lorsque la figue remonte en surface (*12 à 48 heures après selon la température*), la retirer
Fermer alors le bocal hermétiquement (*) et le placer 6 heures ou plus au réfrigérateur.

Cette boisson gazeuse, acidulé, sucrée et très légèrement alcoolisée peut être bue tout au cours de la journée
Elle peut être conservée en bouteille en verre (bouteille de bière à capsule pas exemple) (*) 1 semaine ou 2
Pour le pique-nique ou la randonnée, la mettre au denier moment dans une bouteille en plastique.

Attention (*) :

Les containers utilisés doivent laisser échapper les surpressions provoquées par la fermentation
Le non respect de cette précaution peut provoquer l'explosion du bocal ou de la bouteille.
Tout bocal ou bouteille destiné à la stérilisation peut convenir.

Préparations suivantes :

Il suffit de rajouter la quantité de sucres préconisée et de remettre la quantité d'eau puis de procéder de la même manière que ci-dessus.
Après 3 à 5 préparations successives, remplacer le citron et remettre une figue sèche
Après 6 à 10 préparations il est nécessaire de rincer les grains de Kéfir
Retirer fruits et grosses graines (*les graines de figues peuvent rester*)
Verser les grains de Kéfir dans une passoire et rincer sous un filet l'eau claire
Il est normal que la quantité de grains de kéfir augmente, c'est signe de sa bonne santé
Conserver l'excédent de grains dans un bocal séparé, au réfrigérateur en y rajoutant périodiquement du sucre
Si le goût ou l'odeur deviennent trop prononcés, rincer plus fréquemment.

Reprendre la préparation comme indiquée initialement, vous aurez du Kéfir pour toute l'année !

J'ai pu conserver un bocal de Kéfir frais une fois la figue retirée en l'ayant oublié 6 mois au réfrigérateur sans qu'il ne se détériore !

Conservation :

Égoutter les grains de Kéfir sans excès et les mettre dans un bocal (*) au réfrigérateur (*4 à 6°C*)
Mettre 2 sucres blanc (*12 grammes*) pour 100 à 200 grammes de grains
Périodiquement remettre 6 à 8 sucres par litre, les grains doivent rester gros et clairs
Si l'odeur devient trop forte, rincer et recommencer la conservation
J'ai pu conserver ainsi des grains de Kéfir pendant près de deux ans !

Réactivation :

Rincer les grains et effectuer une préparation initiale (*voir ci-dessus*)
Les réactions peuvent être ralenties, la figue ne peut remonter qu'après 48 heures ou plus (*c'est normal*)
Le goût peut ne se stabiliser qu'après une semaine (*soyez patient*)
Si le grain est devenu petit et jaunâtre, il est probablement mort … s'en procurer à nouveau !

Les grains de Kéfir peuvent se conserver desséchés pendant de longue périodes
Pour le réactiver, le laisser tremper dans l'eau une journée puis le rincer
Procéder ensuite comme décrit ci-dessus - La fermentation peut être un peu plus longue pour s'établir.

Où se procurer du grain de Kéfir ?

Parfois, les pharmacies ou certains magasins en vendent mais leur reproduction n'est pas garantie !
Généralement les grains de Kéfir se donnent entre amis ou connaissances, c'est totalement GRATUIT

Je peux en donner. *N'hésitez pas à en demander !*

Bernard.