

Translations:Boissons fermentées - Kéfir, kombucha et vinaigres/28/fr

- En première fermentation (F1) : Dans un bocal dissoudre 20g de sucre dans 1L d'eau puis ajouter environ 20g (2-5càc) de grains de kéfir. Ajouter 2 rondelles de citron, 1 figue/abricot sec ou 2-3 raisins secs. Evidemment du citron et des fruits secs non traités ou bio est mieux pour vos grains et votre santé.
- Le kéfir de fruits est généralement fabriqué avec un bocal entrouvert, recouvert d'un linge (fermentation aérobie) mais la fermentation anaérobie (sans oxygène en bocal fermé) est possible, à la condition de laisser suffisamment d'espace entre la boisson et le couvercle. Laisser fermenter à température ambiante, à l'abri du soleil quelques jours (attendre au moins 24h). Une fois prêt le fruit sec (et quelques grains) remontent à la surface. Pour économiser de l'argent il n'est pas obligé de mettre des fruits séchés à chaque fermentation (cela ralentira aussi la multiplication des grains).
- Fermentation F2 : filtrer puis mettre en bouteille et laisser encore 1-2j à température ambiante pour avoir une boisson bien gazeuse ou consommer directement si vous préférez sans ou avec peu de bulles. On le conserve facilement une semaine au frigo mais il s'acidifie avec le temps.