

# Translations:Boissons fermentées - Kéfir, kombucha et vinaigres/39/fr

---

Le kéfir de lait est un aliment lacté fermenté, mousseux, faiblement alcoolisé, parfois appelé "Champagne lacté". Il ressemble au yaourt, mais en plus fluide et plus doux. Originnaire des montagnes du Caucase (dans l'ancienne Union soviétique, une chaîne de montagnes, qui s'étend de la Mer Noire à la Mer Caspienne), où elle était faite avec du lait de chamelle, cette boisson légendaire, très saine est aujourd'hui fabriquée industriellement.