

Boissons fermentées - Sodas maison

 Low-tech Lab




https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Boissons_ferment%C3%A9es_-_Sodas_maison/fr

Dernière modification le 22/10/2019

 Difficulty Very easy

 Duration 5 minute(s)

 Cost 1 EUR (€)

Description

Plusieurs recettes de boissons fermentées simples, saines et anti-gaspi !

Summary

Contents

Description

Summary

Introduction

Step 1 - Réaliser un starter de fermentation / solution mère

Step 2 - Ginger Ale / Ginger beer

Step 3 - Soda citron

Step 4 - Soda kiwi ou orange

Step 5 - Soda mangue

Step 6 - Soda ananas - Tepache

Step 7 - Soda basilic

Notes and references

Comments

Introduction

Les aliments fermentés sont des aliments qui ont été transformés par des micro-organismes: bactéries, levures, champignons. Ce processus s'effectue souvent sans oxygène, en milieu anaérobique. Les microbes se multiplient normalement en présence d'oxygène. Mais lorsqu'ils en sont privés, ils luttent en fabriquant des molécules pour prendre l'avantage sur les microbes concurrents: alcool, acide lactique, acide acétique. Cela donne lieu à divers types de fermentation: lactique, alcoolique, acétique, etc... Même si nous avons parfois tendance à l'oublier, de nombreux aliments du quotidien sont en réalité fermentés: pain, fromages, yaourts, choucroute, saucisson, vin, bière... La liste est longue. Et cela tombe bien puisque leurs effets sont bénéfiques pour la santé ! Elles facilitent la digestion, participent au bon fonctionnement de l'intestin, sont sources de vitamines et de minéraux, renforcent notre système immunitaire...

Autant de bonnes raisons d'en consommer de manière régulière (attention à ne pas manger que ça pour autant!)

Nous vous donnons ici plusieurs recettes de boissons fermentées, zéro gaspi, élaborées à partir de microorganismes naturels, pour vous essayer à la fabrication de ces sodas maison !

Plus d'infos sur la fermentation: [1]<https://nicrunicuit.com/le-savez-vous/les-aliments-fermentes-quest-ce-que-cest/>

Plus d'infos sur les boissons fermentées naturelles : *The Wildcrafting Brewer*, Pascal Baudar

Materials

- Peaux ou pelures de fruit (citron, gingembre, orange, kiwi, ananas, mangue...)
- Sucre (blanc, roux, brun)
- Eau

Tools

- Bocal en verre
- Bouteilles en plastique
- Balance
- Cuillères

Step 1 - Réaliser un starter de fermentation / solution mère

Un starter de fermentation (pouvant aussi être appelé "souche" ou "mère" suivant les boissons) est une préparation qui a pour but d'aider au lancement du processus de fermentation de divers aliments et boissons fermentées. Concrètement, un starter est une culture microbiologique qui va à l'origine de la fermentation. Ces ferments sont habituellement constitués d'un milieu de culture, comme des grains, des graines ou des liquides nutritifs qui ont été bien colonisés par les micro-organismes utilisés pour la fermentation.

Il existe de très nombreux starter en fonction des aliments ou boissons que l'on souhaite fermenter. Nous vous présentons ci-dessous ceux utiles à la fermentation de jus de fruits ou de légumes.

Ginger bug (ou levain de gingembre) :

Le gingembre est très riche en levures naturelles. Il est donc très simple de le faire fermenter. Cela prend entre 3 et 7 jours en fonction de la température ambiante. Sa conservation est éternelle, s'il est entretenu.

Les ingrédients sont simples:

- Eau
- Sucre blanc
- Gingembre frais, en lamelles ou dès très fins, inutile de l'éplucher.

1. Mettre 50 cl d'eau dans un grand bocal.
2. Ajouter 100-150g de sucre et 3 cuil. à soupe (40-50g) de gingembre taillés en très petits dés.
3. Ne pas le fermer complètement pour laisser s'échapper les gaz de fermentation. 2-3 fois par jour, fermer le bocal et secouer vigoureusement. Réouvrir légèrement le bocal.
4. Placer le dans un endroit chaud (fenêtre au soleil, sur un radiateur, près de la cheminée). La chaleur est importante pour démarrer la fermentation.
5. Après 24h, ajouter 1 cuil. à soupe de sucre, 1 cuil. à soupe de gingembre et 1 cuil. à soupe d'eau. Mélanger. Reproduire cette action toutes les 24h pendant 4-5 jours
6. Lorsque le liquide est devenu opaque avec beaucoup de bulles à sa surface, c'est prêt. Il peut être utilisé tout de suite ou conserver au frigo.
7. Nourrir le ginger bug 1 à 2 fois par mois avec 1 cuil. à soupe de sucre et de la gingembre pour le garder en vie. Pour le réactiver, le remettre au chaud et le nourrir tous les jours comme indiqué plus haut jusqu'à effervescence.
8. Quand utilisé, remplacer ce que vous avez prélevé avec autant d'eau et de gingembre.

Comment l'utiliser?

On l'utilise pour faire fermenter toutes les boissons sucrées, jus de fruits, infusions sucrées de plantes.

- Ajouter environ 5 cL de ginger bug/1 L de liquide.
- Laisser fermenter quelques jours dans un bocal, le temps que l'effervescence apparaisse.
- Filtrer et mettre en bouteille (soit verre avec fermeture joint en caoutchouc et ressort métallique ou bouteille plastique résistant à la pression ex: Coca...)
- A consommer dans les 2-3 jours suivants si conservé à température ambiante ou sous 2 semaines si conservé au réfrigérateur.

Step 2 - Ginger Ale / Ginger beer

Pour un 1L de Ginger Ale:

- 1L d'eau non chlorée
- 50 g de sucre
- 50 g de gingembre frais pelé et finement émincé
- 5 cl de jus de citron
- 5 cl de ginger bug (le liquide seulement)

Cette dose de gingembre est indicative, pour un résultat peu piquant. Le jus de citron sert simplement à aromatiser, il n'a pas de fonction dans la fermentation.


1. Verser dans un casserole l'eau, le gingembre et le jus de citron. Porter à ébullition jusqu'à ce que le sucre se dissolve.
2. Retirer du feu et transvaser dans un grand bocal d'1,5L. Laisser refroidir à température ambiante
3. Ajouter le ginger bug. (N'oubliez pas de remettre autant d'eau que vous en avez prélevé dans le ginger bug, avec une pincée de sucre).
4. Fermer hermétiquement et laisser fermenter pendant 2-5 jours en fonction de la température ambiante.
5. Filtrer et mettre en bouteille (soit verre avec fermeture joint en caoutchouc et ressort métallique ou bouteille plastique résistant à la pression ex: Coca...).
6. A consommer dans les 2-3 jours suivants si conservé à température ambiante ou sous 2 semaines si conservé au réfrigérateur.

Step 3 - Soda citron

Dans un bocal de 2L :

- Introduire 3 citrons ou peaux de citrons. Essayer de choisir des citrons pas trop amer.
- Ajouter entre 100-150 g de sucre (blanc, roux, brun...). A doser à votre convenance.
- Remplir le reste du bocal d'eau.

Option: Ajouter du gingembre râpé à votre convenance.

 Le citron contient déjà des levures et pourra donc fermenter par lui-même. Néanmoins, le gingembre ou ginger bug est très chargé en levures et permettra une fermentation accélérée.

1. Laisser le mélange fermenter 3-5 jours en fonction de la température. Remuer tous les jours le mélange avec une baguette en bois.
2. Lorsque l'effervescence apparaît, filtrer et verser le mélange dans une bouteille en verre ou en plastique résistant à la pression (bouteille de soda classique)
3. Conserver entre 1 ou 2 jours avant de boire pour laisser le taux de sucre diminuer.
4. Boire dans un délai de 2 à 3 jours. Au bout d'un certain temps, la boisson se transforme en vinaigre. Si votre boisson est déjà trop vinaigrée, ajouter du sucre. Si trop sucrée, attendre encore quelques jours ou ajouter du gingembre pour laisser se poursuivre la transformation.

Step 4 - Soda kiwi ou orange

Dans un bocal de 2L :

- Remplir à moitié le bocal de peau de kiwi ou d'orange.
- Ajouter environ 250 g de sucre (blanc, roux, brun...). A doser à votre convenance.
- Remplir le reste du bocal d'eau.
- Laisse le mélange fermenter entre 5-7 jours en fonction de la température ambiante.
- Filtrer et mettre en bouteille (soit verre avec fermeture joint en caoutchouc et ressort métallique ou bouteille plastique résistant à la pression ex: Coca...).
- A consommer dans les 2-3 jours suivants si conservé à température ambiante ou sous 2 semaines si conservé au réfrigérateur.

Step 5 - Soda mangue

Dans un bocal de 2L :

- Remplir à moitié le bocal de peau de mangue + noyau
- Ajouter entre 100 -150 g de sucre (blanc, roux, brun...). A doser à votre convenance.
- Remplir le reste du bocal d'eau.
- Laisse le mélange fermenter environ 2 jours.
- Filtrer et mettre en bouteille (soit verre avec fermeture joint en caoutchouc et ressort métallique ou bouteille plastique résistant à la pression ex: Coca...).
- Attendre 1-2 jours que la fermentation se termine et que le niveau de sucre diminue.

Step 6 - Soda ananas - Tepache

Le Tepache est une boisson traditionnelle Mexicaine faite à partir de pelures d'ananas.

Pour un bocal de 2L :

- 1 ananas bien mûr
- Environ 100g de sucre. Traditionnellement des cônes de pinoncillo mais il est possible de le substituer par du sucre brun ou même du sirop d'érable.
- 1 bâton de cannelle
- 1 ou 2 clous de girofle.
- Environ 1L d'eau
- En option: 1 piment rouge déshydraté

1. Découper l'ananas en morceaux (vous pouvez simplement utiliser la peau et le cœur, ou utiliser le fruit entier pour ajouter des saveurs).
2. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bocal.
3. Couvrir d'une serviette propre et remuer trois fois par jour jusqu'à ce que la fermentation commence.
4. A l'apparition de l'effervescence (en général 2 à 3 jours), filtrer et mettre en bouteille.

Il n'y a pas de véritable règle en ce qui concerne le temps de fermentation. Ce breuvage est généralement bu tout de suite, mais vous pouvez le faire fermenter pendant quelques jours de plus pour obtenir un niveau d'alcool plus élevé (certaines personnes y ajoutent même de la bière). N'attendez pas trop longtemps, car il finira par se transformer en vinaigre.

Step 7 - Soda basilic

Dans un bocal de 2L :

- Remplir le bocal au tiers de feuilles de basilic.
 - Ajouter entre 100-150 g de sucre (blanc, roux, brun...). A doser à votre convenance.
 - Remplir le reste du bocal d'eau.
 - Laisse le mélange fermenter entre 3-5 jours.
 - Filtrer et mettre en bouteille (soit verre avec fermeture joint en caoutchouc et ressort métallique ou bouteille plastique résistant à la pression ex: Coca...).
 - Attendre 1-2 jours que la fermentation se termine et que le niveau de sucre diminue.
-

Notes and references

- Ouvrage de référence pour aller plus loin: *The Wildcrafting Brewer*, Pascal Baudar
- Blog de Marie-Claire Frédéric sur les aliments fermentés: <https://nicrunicuit.com/>