

# Kéfir de fruits : mode opératoire

(Texte et photos : Jean-Loup Chaumet – 25/07/2018)

## **Préambule :**

Afin d'éviter tout contact entre les grains et de la rouille, n'utilisez pas d'ustensile en métal, sauf si c'est de l'inox. Privilégiez le plastique pour les manipulations.

En revanche, n'utilisez pas de bocaux, ni de bouteilles, en plastique, pour les f1 et les f2. La fermentation et le citron attaquent le plastique et des micro-particules se retrouveraient dans votre boisson ; ça ne serait bon ni pour les grains, ni pour vous. Le verre est la meilleure solution.

En fin du présent document, vous trouverez un paragraphe sur la souche Hena ainsi que des liens vers des vidéos qui complètent ces explications.

## 1 – Réveiller les grains :

Si les grains étaient au repos lorsque l'on vous les a donnés, il y a lieu de les réveiller. S'ils étaient « en activité » lors du don, vous pouvez passer cette étape.

Mettre les grains dans un pot, style pot à confiture ; les recouvrir d'eau et mettre une bonne cuillerée à café de sucre en poudre pour 20 gr. de grains ; laisser le pot à température ambiante. Au bout de 24 heures, les passer dans une passoire pour enlever l'eau, et renouveler l'opération tous les jours pendant 3 ou 4 jours, toujours en dehors du frigo.

Le liquide obtenu après passage à la passoire peut être consommé ; on peut aussi le mélanger avec l'eau d'arrosage des plantes ; c'est un très bon engrais, notamment pour les orchidées.



## 2 – 1e fermentation, ou f1 :

Pour 1 litre d'eau, mettre dans un pot d'au moins 1 litre, 20 grammes de grains de kéfir de fruits, 20 grammes de sucre en poudre, 1 figue sèche bio non farinée, 1 ou 2 rondelles de citron bio.



Ajouter 1 litre d'eau. S'il s'agit de l'eau du robinet, elle peut être chlorée ; dans ce cas, il faut la mettre dans une carafe durant quelques heures afin que le chlore s'évapore. Les grains aiment le calcaire.

Recouvrir le haut du pot avec un tissu ou du papier essuie-tout, maintenu par un élastique, ou fermer le pot hermétiquement (pot Le Parfait, Weck...) afin d'éviter que des insectes ne s'invitent dans le pot. Mettre le pot à l'abri de rayons directs du soleil, mais inutile de le mettre dans un placard.



Laisser la fermentation se faire pendant 24 à 72 heures (par forte chaleur, on peut diminuer le temps de la f1 à 12 heures). Au bout de quelques heures, la couleur du liquide fonce.

Contrairement à ce que prétendent certains, le fait que la figue remonte n'est en rien un indicateur comme quoi la f1 est prête. Elle remonte parfois au bout d'une journée, parfois de 2 jours, parfois pas du tout (cf. le point 4).

En fin de f1, filtrer le contenu du pot à l'aide d'une passoire et verser le liquide dans une bouteille résistant aux fortes pressions (bouteille de limonade, de bière...) à fermeture mécanique. Evitez les bouteilles décoratives : elles risquent de ne pas résister aux fortes pressions pour lesquelles elles ne sont pas conçues. Il est déjà arrivé que certaines explosent ; outre le ménage que cela implique ensuite, ce peut être dangereux.

Vous pouvez relancer une f1 immédiatement avec les grains et une nouvelle figue. Le citron peut être réutilisé pour 1 ou 2 autres f1.

Pendant la f1, les grains se multiplient. Pensez à les peser de temps en temps, avant une nouvelle f1.

Les grains en surplus peuvent être mis au repos, recouverts d'eau, dans un pot mis au réfrigérateur. L'eau doit être changée toutes les semaines environ. Elle peut être gardée, comme l'eau de réveil (cf. point 1) pour l'arrosage des plantes.

Avant de les réutiliser, vous devez passer par la phase de réveil des grains (cf. point 1).

**Surtout, ne pas congeler, ni faire sécher les grains ; ils risquent de ne pas s'en remettre !**

Pensez à partager vos grains et à en donner, comme on vous a donné les vôtres (vous pouvez vous inscrire comme donneur sur le site [www.3kjun.com](http://www.3kjun.com)).

Il faut souvent attendre 2 ou 3 f1 avant que le kéfir ne devienne pétillant.

Il arrive que le kéfir soit amer et que son goût rebute certains. C'est pourquoi la f2, bien que non obligatoire, peut être intéressante puisque c'est à ce moment-là que l'on peut aromatiser sa boisson.



### 3 – 2e fermentation, ou f2 :



Bien qu'il n'y a plus de grains, le kéfir continue à fermenter. La quantité de sucre résiduel, qui a déjà été fortement réduite lors de la f1, diminue encore.

La f2 peut durer entre 24 et 72 heures aussi (cf. le point 4).

Si vous souhaitez limiter la fermentation, mais ne pas tout consommer rapidement, vous pouvez mettre la bouteille au réfrigérateur ; le froid ne l'arrêtera pas complètement mais la réduira de façon importante.

Cette phase rend souvent le kéfir plus pétillant et permet de parfumer votre boisson en y intégrant des fruits (framboises, poires, ananas...), des jus de fruits (jus de pommes, d'oranges...), des herbes aromatiques (menthe, basilic, thym...), des épices (cannelle, curcuma, gingembre, poivre...).

Les seules limites sont celles de vos goûts et de votre imagination ; vous pouvez aussi faire des mélanges des uns et des autres.

Pour les fruits, pensez à les couper en petits dés pour les ressortir facilement de la bouteille.

A savoir : la fermentation continuant, il se peut que le kéfir devienne très pétillant, surtout si vous ajoutez fruits ou jus de fruits (donc du sucre).

Une expérience personnelle : l'ajout d'ananas ou de thym renforce énormément l'effervescence.

Alors, faites attention lors de l'ouverture de la bouteille si vous ne voulez pas repeindre votre cuisine ou retourner sous la douche !

Si vous ne voulez pas d'une boisson pétillante, mettez juste un tissu sur le goulot de la bouteille, maintenu par un élastique, pour empêcher les insectes de venir y goûter ; le gaz partira.

### 4 – Les durées :

C'est vous qui choisissez la durée des 2 fermentations.

Si la durée cumulée des f1 et f2 est de 24 heures, le kéfir sera laxatif ; si elle est de 48 heures, il sera neutre ; si elle est de 72 heures et plus, il sera constipant. Mais à vous de tester ; tout le monde ne réagit pas de la même façon.

Si vous attendez vraiment trop longtemps, il risque de devenir acide et imbuvable.

## **5 – La souche Hena :**

La souche Hena est une souche particulière de kéfir de fruits qui est réputée soulager les douleurs articulaires.

Bien des personnes réfutent son existence, mais sans jamais justifier leurs affirmations. Ce qui est certain, c'est qu'il y a des témoignages selon lesquels des personnes souffrant d'arthrose n'ont plus besoin d'anti-inflammatoires pour soulager leurs douleurs depuis qu'elles utilisent cette souche. Il faut cependant préciser que l'utilisation de la souche Hena soulage les douleurs (ce qui est déjà bien !) mais n'en guérit pas les causes. Si l'on arrête d'en consommer, les douleurs reviennent.

La production de kéfir à partir de grains de souche Hena est identique à celle utilisée avec des grains classiques, à ceci près que les dosages sont différents si l'on souhaite calmer les douleurs articulaires ; en ce qui concerne les grains, pour 1 litre d'eau, il faut mettre 40, 50, 60 (voire plus) gr. de grains et une quantité moindre de sucre en poudre.

En ce qui me concerne, je mets 80 gr. de grains et 60 gr. de sucre en poudre.

A chacun de faire ses essais. Il arrive que certaines personnes n'obtiennent aucun résultat.

Pour obtenir des grains de souche Hena, il faut les demander spécifiquement, en précisant bien ce que vous souhaitez.

D'une façon générale, si un donneur ne précise pas que ce sont des grains de souche Hena, ça n'en sont pas.

Evitez de mélanger des grains classiques et des grains de souche Hena. Vous ne pourriez plus en donner à des personnes recherchant des grains de souche Hena.

## **6 – Vidéos :**

Mathilde Gaudéchoux a une chaîne Youtube sur laquelle on peut voir sa vidéo expliquant le mode opératoire pour faire du kéfir de fruits :

[https://www.youtube.com/watch?v=KVr21-UbEaA&t=12s&fbclid=IwAR0DDGKE4Z8GX2xcccFWtI4fi3pIG7aVlo4\\_uEXz3FN\\_Rkt1SAPmNGB4-Y4](https://www.youtube.com/watch?v=KVr21-UbEaA&t=12s&fbclid=IwAR0DDGKE4Z8GX2xcccFWtI4fi3pIG7aVlo4_uEXz3FN_Rkt1SAPmNGB4-Y4)

avec un complément pour la souche Hena :

[https://www.youtube.com/watch?v=N3ROv\\_oYdA](https://www.youtube.com/watch?v=N3ROv_oYdA)