

Kéfir de fruits : mode opératoire

(texte et photos : Jean-Loup Chaumet)

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 attaque 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.

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 un bonne cuillère 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 bu, même si ça n'est pas encore réellement du kéfir ; on peut aussi le mélanger avec l'eau d'arrosage des plantes : c'est un 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.

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 des 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 certains prétendent, 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. Eviter 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 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 (cf. point 1).

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).

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



3 – 2e fermentation ou f2 :



Cette phase n'est pas obligatoire.

Bien qu'il n'y a plus de grains, le kéfir continue à fermenter. Le 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, fraises, 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 mélange 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 le pétilllement.

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 très acide et imbuvable.