

# Le kéfir de lait (KL)

(Bernadette Talbot)

## **1) Réactiver les grains :**

Mettre les grains dans un bocal en verre fermé avec du lait, à température ambiante.

Changer le lait tous les 24 heures pendant 2-3 jours. Le lait se caillera.

## **2) 15 à 20 gr. pour 1 litre de lait :**

Trop de grains donnera un KL acide.

## **3) Lait à utiliser :**

Lait animal (vache, chèvre, brebis, jument).

Utiliser du lait entier bio :

1 - lait cru.

2 - lait frais ou microfiltré.

3 - lait UHT.

## **4) Première fermentation (F1) :**

Mettre 15 à 20 gr. de grains dans 1 litre de lait dans un bocal (style Le Parfait) fermé hermétiquement afin d'éviter des contaminations.

La durée de la F1 est de 24 h à température ambiante.

Secouer le bocal de temps en temps.

En hiver, mettre le bocal près d'une source de chaleur.

Verser le KL dans une passoire, récupérer les grains, et vous obtenez un yaourt style « Yoplait ».

Mise en bouteille ou bocal (en verre et fermé) et direction frigo.

NB : lors des températures très basses, la F1 pourrait être plus longue.

## **5) Les grains au repos :**

Les grains au repos se gardent dans un bocal en verre fermé rempli de lait.

Le garder dans la porte du frigo et changer le lait tous les 8-10 jours.

## **6) Deuxième fermentation (F2) :**

La F2 se réalise toujours sans les grains. Certaines personnes préfèrent un yaourt plus dense : réaliser une F2 rapide et dès qu'il y a une petite séparation

(petit lait et lait caillé), secouer le bocal pour obtenir un KL bien onctueux ou un yaourt plus dense.

## **7) Fromage :**

La F1 terminée, remettre le KL dans un bocal, sans les grains, à température ambiante (24-48h ; cela dépend de la température ambiante).

Attendre d'avoir une belle séparation petit lait et lait caillé. Siphonner le petit lait.

Égouttage du KL obtenu en F2 dans une passoire recouverte d'une étamine (sans oublier de mettre un récipient sous la passoire). Égouttage au frigo afin d'obtenir un fromage moins acide.

On obtient un fromage blanc soit à sucrer, soit à saler (type « boursin »), soit pour l'affiner.

## **8) Quelques remarques :**

- Plusieurs « souches » ou « grains » de KL existent ; nous en possédons deux appelés « choux » et « feuilles ».

- Lors du changement de lait, il est préférable de faire une transition afin d'habituer les grains (exemple si on passe du lait de vache au lait de chèvre : habituer vos grains au lait de chèvre en faisant une transition).

- Ne jamais rincer les grains de KL ; le kéfir est indispensable pour un bon KL.