



LE KÉFIR D'EAU (OU KÉFIR DE FRUITS)

Originaires du Caucase, le KÉFIR d'eau ou KÉFIR de fruits, tout comme sa boisson cousine, le kéfir de lait, est consommé et vénéré depuis fort longtemps pour ses vertus naturelles. Les ferments du KÉFIR, composés de levures et de bactéries, forment des grains translucides plus ou moins gros qui augmentent en taille et en nombre lorsqu'ils produisent du KÉFIR de fruits. Pour se développer, les grains de KÉFIR utilisent le sucre mis dans l'eau. En se multipliant, ils fabriquent un peu d'acide et des gaz.

Le KÉFIR et ses bienfaits sur l'organisme

En tant qu'aliment vivant, le KÉFIR est considéré comme un probiotique¹ et a des effets bénéfiques sur la flore et le transit intestinal.

Ses grains sont constitués d'un agglomérat blanc de micro-organismes vivants en symbiose (bactéries, levures, ferments).

Le KÉFIR de 24 h de fermentation a un pouvoir légèrement laxatif. Celui de 48 h a un effet normal et celui de plus de 48 h a un effet légèrement constipant.



Ingrédients et matériel de base

¹ Définition de l'OMS: « micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels »



RECETTE DU KÉFIR

Préparation de base pour un litre

Dans un bocal en verre à large ouverture, ajouter:

- 3 c à s de KÉFIR
- 4 c à s de sucre (soit 70g)
- 1 à 2 figues sèches ou 1 à 2 abricots secs BIO
- un demi citron non traité BIO

- Après avoir ajouter les ingrédients ci-dessus, remplir le bocal d'eau du robinet et bien brasser le contenu avec une spatule en bois (ne pas utiliser d'objets métalliques). Il est important de mettre la quantité de sucre indiquée car il s'agit de la nourriture du KÉFIR. Ne pas remplacer le sucre par des édulcorants.

- Après 24 ou 48 heures (une fois que la figue remonte à la surface), passer le contenu du bocal à la passoire (en plastique) et le mettre en bouteille (en verre).

- Attention, après 3 à 4 jours, la forte acidité rend le KÉFIR impropre à la consommation!

- Presser le demi citron qui se trouvait dans le bocal et le rajouter dans la bouteille. Si envie, on peut ajouter le jus de l'autre moitié.

- Garder la bouteille au frais.

- Il est ensuite important de bien rincer les grains de KÉFIR à l'eau froide et recommencer la procédure (à l'aide d'une passoire en plastique).

Dosage:

Dans un but préventif: boire un verre de KÉFIR le matin à jeun ou avant un repas.

Dans un but curatif: on peut boire jusqu'à un litre de KÉFIR par jour pour palier à un rhume ou autre inconfort intestinal ou problème de peau...

Bon à savoir : Le sucre utilisé dans la recette, est complètement transformé ou métabolisé par les grains de KÉFIR durant la fermentation. Ainsi cette boisson ne présente pas de problème pour les personnes qui ont à gérer leur poids ou à surveiller leur consommation de sucre.

Pour les personnes diabétiques ou les femmes enceintes (il y a 0,5% d'alcool dans la boisson finale), il est toujours conseillé de demander l'avis de son médecin.

Conservation des grains de KÉFIR: On peut les conserver très longtemps. Il suffit de les mettre dans un bocal avec du sucre et un peu d'eau, puis au frigo. La fermentation est ralentie mais les grains restent vivant et doivent avoir du sucre à se mettre sous la dent! Pensez à changer de temps en temps l'eau sucrée du bocal. On peut également les garder au congélateur.

Les grains de KÉFIR se multiplient très rapidement mais paradoxalement il est difficile de s'en procurer. Ne jetez pas les champignons en trop mais distribuez-les à vos connaissances.

Chantal Neuffer, le 12.02.19