Recette du Kéfir de fruit

Ingrédients et ustensiles (pour 2 L de boisson)

- Un récipient en verre (jamais de métal) « du type bocal Le parfait »
- 70 g de sucre en poudre blanc ou blond (non raffiné de canne de préférence)
- 70 g de grains de Kéfir de fruits
- 2 litres d’eau (de source de préférence)
- 2 figues sèches ou 3 abricots secs (bio de préférence)
- 2 rondelles de citron (bio de préférence)

Préparation

- Dans un récipient en verre, faire fondre le sucre dans l’eau de source (remuer avec une cuillère en bois)
- Mettre ensuite le reste des ingrédients (figues + citrons) et compléter en eau si besoin jusqu’en haut du récipient.
- Recouvrez d’un linge ou d’une compresse afin qu’aucun insecte ou corps étranger ne puisse pénétrer. (On peut utiliser un bocal à conserve fermé sans le joint en caoutchouc). L’air doit pouvoir passer dans le récipient
- Laisser à température ambiante et à l’abri de la lumière (recouvrir d’une serviette s’il le faut pour cacher la lumière directe)
- Quand les figues remontent à la surface (environ 48h) la boisson est prête. (Parfois moins si forte chaleur, 24h)
- Filtrez le tout avec une passoire fine (pas de métal), jetez la figue au compost ou utilisez la en cuisine et presser le jus de citron dans la boisson.
- Récupérez les grains de kéfir, rincez-les, et remettez la dose indiquée dans le récipient pour redémarrer un nouveau cycle.
- Mettez la boisson directement dans une bouteille (type bouteille limonade ancienne) et laisser à température ambiante pendant 24 à 48h bouteille fermée. On peut à cette étape, rajouter du jus de fruit, des fruits frais de saison etc… Les recettes sont multiples et variées.
- Ensuite mettre au réfrigérateur pour freiner la fermentation et consommer sans modération. La boisson est meilleure fraîche.
- La boisson se conserve au moins 4 ou 5 jours au réfrigérateur sans problème et elle sera de moins en moins sucrée et de plus en plus pétillante. Cela n’altèrera pas ses bienfaits pour la santé.

 Olivier Ruysschaert
 Maître Praticien en Naturopathie
 et en Aromathérapie
 06.64.38.14.14