

## ♦ Le kéfir, qu'est-ce que c'est ?

Le kéfir est une **boisson naturellement gazeuse** obtenue suite à la **fermentation** de grains de kéfir. Ces derniers sont assez petits, translucides et se nourrissent de sucre. Lorsqu'ils sont correctement conservés (voir ci-après), ils se multiplient très vite.

Le kéfir est une **boisson vivante**, un **probiotique** (une levure riche en bonnes bactéries). Il est donc l'ami de notre **microbiote** (ou flore intestinale) car il va agir sur les bactéries qui la composent.

Les probiotiques (que l'on retrouve dans le kéfir mais aussi dans tous les aliments fermentés comme la choucroute, les yaourts, les pickles, le pain au levain, le miso...) permettent de **repeupler notre flore intestinale de bonnes bactéries** qui vont prendre le dessus sur les mauvaises.

## ♦ Quels sont les bienfaits du kéfir ?

Les bienfaits du kéfir de fruit sont nombreux :

- Il améliore le **confort digestif** et le **transit intestinal** grâce aux probiotiques et leurs bactéries bienfaitrices ;
- Il renforce notre **système immunitaire** (car un microbiote en bonne santé, c'est un foie en bonne santé et donc plus à même de se défendre) ;
- Il nous apporte des **nutriments** en grand nombre grâce au processus de fermentation (il est ainsi riche en vitamines, en minéraux et en anti-oxydants) ;
- Il apaise les **problèmes de peau** telles que les éruptions cutanées ou les eczéma ;
- Il soulage les personnes atteintes d'**asthme** et de **maladies respiratoires**.

## ♦ Où se procurer des grains de kéfir ?

Les grains de kéfir **se transmettent** de personne en personne. Lorsqu'ils sont conservés correctement, ils se multiplient très vite, si bien qu'on en a vite trop et qu'on en donne volontiers.

Aujourd'hui il est possible de s'en procurer en magasin bio

Certains particuliers en déposent dans les **magasins bio**. N'hésitez pas à demander aux vendeurs de votre magasin de quartier.

Vous pouvez aussi lancer un appel à grains de kéfir **sur internet** (c'est comme cela que j'ai trouvé les miens) : le site [KefirKombuchaJun](http://KefirKombuchaJun) vous permet de rechercher un donneur dans votre secteur.

Surtout, ne les achetez pas ! Certaines marques en vendent mais cela me semble fou, étant donné la vitesse à laquelle ces petites bêtes se multiplient.

## ♦ **Comment réaliser du kéfir maison ?**

### Fermentation #1, pour 1 litre de kéfir :

Dans un contenant en verre d'1 litre, versez :

- 40 g (2 grosses CS) de grains de kéfir de fruit
- 1 figue sèche bio coupée en deux
- 2 cs de sucre de canne bio
- 2 rondelles de citron lavé et bio.

Versez 1 litre d'eau filtrée ou de source par-dessus.

Couvrez avec un tissu aéré et laissez reposer le kéfir à température ambiante pendant 24 à 48 heures. Votre kéfir est prêt lorsque la figue est remontée à la surface.

(Attention, ne fermez pas de manière hermétique votre bocal : avec la pression il pourrait exploser !).



Filtrez le kéfir avec une passoire en plastique (attention, surtout pas de métal qui tue les grains de kéfir). Jetez les rondelles de citron et la figue (vous pouvez aussi les congeler si vous le souhaitez, puis les cuisiner sous forme de confiture par exemple).

Rincez puis conservez les grains de kéfir dans un bocal en verre d'eau filtrée sucrée au réfrigérateur. Si vous ne refaites pas de kéfir tout de suite, l'eau sucrée de conservation doit être changée toutes les semaines.

Laissez reposer le kéfir 24h supplémentaires à température ambiante puis placez au réfrigérateur. Votre kéfir est prêt à être bu.

Si vous le souhaitez, vous pouvez procéder à une 2<sup>nde</sup> fermentation.

### Fermentation #2 :

Une fois la F#1 réalisée, vous pouvez aromatiser votre kéfir (mais cela n'est pas une obligation).

Pour ce faire, versez dans votre kéfir filtré ce avec quoi vous voulez l'aromatiser : le jus d'1 citron ou d'1 orange bio, un peu de gingembre frais, des fleurs d'hibiscus bio séchées, des feuilles de menthe, des fruits frais (framboises, fraises, etc).

Laissez reposer 24h avant de placer au réfrigérateur pour consommation.

## ♦ **À quel moment de la journée boire du kéfir ?**

L'idéal est de boire 1 verre de kéfir à jeun, le matin, avant votre petit-déjeuner.

Vous pouvez boire 1 à 2 verres de kéfir par jour. Davantage si vous souhaitez en faire une cure.

**Extrait de « Recettes de Juliette Cuisine bio saine et gourmande »**