

## La chaîne du kéfir de fruits

Le kéfir est une boisson ancestrale venue des pays de l'Est qui s'est longtemps transmise de génération en génération. On attribue la longévité des habitants du Caucase (qui vivent jusqu'à 110 ans dit-on !) à la consommation régulière de kéfir. Les grains sont en réalité un mélange de levures et de bactéries, ce qui donne une boisson fermentée, une boisson « vivant » qui, si vous ne le mettez pas au réfrigérateur, continue à fermenter.

### Bienfaits du kéfir

C'est une boisson considérée comme un véritable « probiotique » amie des intestins, de la peau et du système immunitaire. Toute la famille peut en consommer. Des chercheurs ont montré son intérêt dans la prévention de certains cancers, les douleurs d'estomac, les affections pulmonaires... Il possède un léger effet laxatif qui s'atténue au fil des jours.

<http://kefir-de-fruit.fr/category/bienfaits-du>

<http://kefir-de-fruit.fr/category/kefir-sante/>

### Conseils de consommation

Lorsqu'on n'a jamais bu de kéfir, il est préférable de faire un démarrage lent, de manière à habituer l'organisme : la 1<sup>ère</sup> semaine, prendre 1 verre le matin ou l'après-midi. Puis pendant deux semaines environ, prendre 2 verres/j. Au-delà du 21<sup>ème</sup> jour, boire la quantité qui vous convient et vous apporte un mieux-être.

### Précautions

Les **effets laxatifs du kéfir** s'estompent au bout de quelques jours de préparation. Il faudrait donc, si on voulait en bénéficier le boire 36 à 48h maximum après avoir mis ensemble tous les ingrédients.

Pour les **diabétiques**, mieux vaut commencer par boire ½ verre et observer si cela convient à son organisme avant d'augmenter éventuellement la dose.

### Recette du kéfir

Dans un **bocal\*** à large ouverture, mettre 1L **d'eau\*** de source, 3 càs de **sucre\***, 2càs de **grains de kéfir**, 3 **figues sèches** et 2 rondelles de **citron** très fines.

Laisser reposer pendant 36 à 48h à température ambiante\* à la lumière sans reboucher (mettre un morceau de tulle pour éviter poussière et insectes). Les figues remontent à la surface en 24h environ.

Filtrer, rincer les grains de kéfir que l'on peut alors réutiliser.

On peut boire le kéfir immédiatement (c'est meilleur bien frais) ou bien le conserver dans une bouteille de limonade avec un bouchon hermétique pendant 4 à 5 jours maximum au réfrigérateur. Pour obtenir une boisson pétillante, il faut la garder à température ambiante quelques heures puis la placer au réfrigérateur.

### \*Précisions

#### **BOCAL EN VERRE**

**Les grains ne doivent jamais être en contact avec du métal** car cela pourrait les anéantir ! Utiliser des ustensiles en plastique ou en bois. Il faut veiller à **bien rincer le bocal afin d'enlever toute trace de produit vaisselle** car les grains y sont également très sensible.

#### **EAU**

L'eau semble jouer un rôle important : des grains de kéfir « morts » ont pu faire l'objet d'analyses... dont les conclusions sont les suivantes : les grains de kéfir ne se multiplient pas et meurent si l'eau du robinet ou de source n'a pas un **ph de 8.5 à 9**.

C'est le calcaire qui nourrit (ex : eau de Luchon, eau de Courmayeur). Si les grains ne se multiplient pas, on peut rajouter environ un bon verre pour 1L d'eau de Badoit.

#### **SUCRE**

On ne peut faire la recette sans sucre car ces grains ont besoin de « carburant » pour se développer et fermenter. Le sucre se transforme une fois utilisé et le kéfir reste très convenable d'un point de vue calorique. On peut utiliser du **sucre de canne blond** bio ou du **rapadura** ou du **sirop d'agave**. Si les grains ne se multiplient pas, il est possible d'augmenter les doses de sucre.

#### **LUMIERE**

La préparation a **besoin de lumière**. En hiver, les grains ont tendance à moins se multiplier par manque de lumière.

#### **TEMPERATURE**

La préparation a besoin de chaleur. Une **température ambiante (18-20°)** est idéale.

#### **GRAINS DE KEFIR**

Pour **conserver les grains** sans faire de boisson (une quinzaine de jours maximum) : les mettre au réfrigérateur dans un bocal avec très peu de sucre.

#### **\*Comment faire sécher des grains de kéfir**

Rincer soigneusement les grains que vous souhaitez faire sécher. Laisser égoutter. Les étaler en fine couche sur du plastique alimentaire souple, par exemple sur une assiette en plastique ; les grains secs ne colleront pas sur ce support. Le séchage peut s'opérer à température ambiante à l'air, dans la cuisine par exemple. On peut aussi faire sécher les grains au soleil ou sur un radiateur de chauffage central. Les grains diminuent alors de volume. Ils collent tant qu'ils ne sont pas complètement secs. Il suffit ensuite de les placer dans un plastique alimentaire (ex : sac de congélation) ou papier. **Les grains secs peuvent ainsi se conserver 1 an.**

Pour **réactiver des grains secs de kéfir**, il est préférable de les réhydrater progressivement : d'abord les couvrir d'eau tiède et sucrée, les laisser reposer puis le lendemain les couvrir à nouveau d'eau sucrée et ainsi de suite. Au bout de 3 ou 4 jours, on peut faire la préparation.

### Poursuivre la chaîne du kéfir...

Au fur et à mesure de la fabrication de la boisson, les grains se multiplient. On peut relancer une production en ne prenant qu'une partie des grains. Ainsi, le reste peut être donné à ses amis, voisins ou être séché\*.

Pour faire vivre cette chaîne et nous relier les uns aux autres, nous vous proposons également de **poster un petit message sur notre page facebook (Mouvement Colibris Tarentaise)** où que vous soyez de par le monde ou nous envoyer un mail! Merci d'avance !



Contact groupe local Tarentaise Colibris :

[tarentaise@colibris-lemouvement.org](mailto:tarentaise@colibris-lemouvement.org)

<https://www.facebook.com/tarentaisecolibris>

<http://colibris-wiki.org/73tarentaise/wakka.php?wiki=PagePrincipale>