



BIOWALLONIE



BIOWALLONIE



BIOWALLONIE

**NOM DE LA RECETTE : kéfir de fruits**

Pour 1 litre de kéfir

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ
Eau	1	L
Grains de kéfir de fruits	20	Gr
Sucre blond	40	Gr
Figue sèche	1	Pc
Citron jaune	2	Rondelles

**MODE DE PRÉPARATION :**

- 1) Déposer les grains de kéfir dans un bocal propre
- 2) Ajouter le sucre, les rondelles de citron et la figue coupée en deux
- 3) Verser l'eau en mélangeant le tout avec une cuillère
- 4) Refermer la préparation avec un couvercle hermétique (le mieux reste les bouteilles à fermeture mécanique ou couvrir avec un linge et un élastique. Attention à l'effet champagne et aux risques d'explosions !).
- 5) Fermentation pendant 1 à 2 jours.  
Laisser fermenter le bocal à l'abri de la lumière et dans un endroit chaud (de 22 à 26 °C) pendant 24 à 48 heures. Si on utilise un couvercle, faire dégazer (ouvrir quelques instants) le bocal toutes les 24 heures pour éviter une surpression.  
On doit voir les grains « danser » et les fruits remonter à la surface sous l'effet du gaz carbonique. Goûter régulièrement avec une paille: plus on laisse fermenter longtemps, moins le kéfir sera sucré et plus il sera acide.
- 6) Première récolte  
Retirer le citron et la figue. Verser le liquide dans la bouteille à l'aide de l'entonnoir en filtrant avec la passoire et fermer hermétiquement.
- 7) Récupérer les grains de kéfir pour relancer une prochaine production (pour conserver les grains de kéfir en vue d'une autre future fermentation, mettez les au frigo dans un contenant avec la même quantité de sucre et d'eau en changeant toutes les 3 semaines).
- 8) Consommer immédiatement le kéfir à température ambiante, mettre au frigo ou bien faire une deuxième fermentation si le kéfir est plat et si on l'aime bien pétillant.
- 9) Deuxième fermentation (24 heures max)  
Laisser la bouteille à température ambiante. Attention, le kéfir fermente très vite, penser à dégazer sinon gare aux explosions. Mettre au frigo quelques heures avant de déguster.  
Il est possible d'aromatiser votre Kéfir lors de cette deuxième fermentation.