

Le Kéfir



La recette
du jour

Préparation

Matériel Nécessaire :

- Un bocal en verre de 2 litres
- Une cuillère en inox
- Une passoire fine
- Des bouteilles à fermeture hermétique (type limonade)
- Un entonnoir

Ingrédients :

- 60 g de grains de kéfir de fruits (bio)
- 60 g de sucre de canne blond
- 2-3 tranches de citron jaune (bio)
- 2 figes sèches (bio)
- 1,5 litre d'eau de source ou filtrée





Le Kéfir



Recette

1. Préparation du Mélange :

- Dans le bocal, verse l'eau, le sucre, les grains de kéfir, le citron et les figues.
- Mélange délicatement.

2. Première Fermentation (F1) :

- Ferme le bocal (non hermétiquement) et laisse fermenter à température ambiante pendant 24 à 48 heures.
- Les figues vont remonter à la surface, la formation de mousse, et le goût moins sucré t'indiquera la fin de la fermentation.

3. Filtration et Embouteillage :

- Filtre le liquide à travers la passoire pour récupérer les grains.
- Mets en bouteille à l'aide de l'entonnoir.

4. Seconde Fermentation (F2) :

- Ferme hermétiquement les bouteilles et laisse fermenter à température ambiante pendant 24 à 36 heures pour la gazéification. Tu peux ajouter un ingrédient pour personnaliser le goût de ta boisson.

5. Maturation :

- Si tu as ajouté un ingrédient dans l'étape F2, retire-le et place les bouteilles au réfrigérateur pendant quelques heures pour affiner le goût.





Le Kéfir

Bonus

Conseils de la Fée Capucine :

- Utilise des ingrédients bio pour un kéfir encore plus sain.
- N'hésite pas à expérimenter avec d'autres fruits à la place de la figue, ça marche aussi (abricots secs, raisins secs, etc.).
- Conserve ton kéfir au réfrigérateur et consomme-le dans les quelques jours suivant sa préparation.
- Les grains de kéfir se multiplient, tu pourras ainsi en donner et faire de nouveaux adeptes !
- **Idée créative** : dans l'étape F2, j'ajoute souvent un ingrédient pour donner un goût original à mon kéfir (exemple : mangue séchée, hibiscus, menthe fraîche du jardin, verveine, framboises, cannelle...)

Les bienfaits du kéfir :

- Digestion facilitée : grâce aux probiotiques, il améliore la flore intestinale.
- Système immunitaire boosté : renforce les défenses naturelles.
- Os solides : riche en calcium, il contribue à la santé osseuse.
- Peau éclatante : peut améliorer l'éclat de la peau.
- Moral amélioré : les probiotiques peuvent influencer l'humeur.
- Source de nutriments : vitamines B, protéines et autres éléments essentiels.





Je suis ravie d'avoir partagé cette recette avec vous. Je vous souhaite de belles expériences en cuisine, n'hésitez pas à tester avec d'autres ingrédients pour exprimer votre créativité et jouer avec vos 5 sens !

Je vous invite à vivre mes prochains événements pour découvrir de nouvelles recettes, vous amuser en cuisine tout en apprenant et en découvrant des astuces de cheffe.

Rendez-vous sur le site pour connaître toute l'actualité.

En attendant, n'hésitez pas à suivre la Fée Capucine sur les réseaux sociaux !

À bientôt !



WWW.LAFEECAPUCINE.COM