

# Boissons sans alcool

- Club maté
- Ginger beer
- Infusion pétillante
- Kéfir de fruit
- Levain de gingembre

# Club maté

Cette recette est moins sucrée que le club maté industriel. Personnellement, je préfère ma version !

## Ingrédients

- 750 ml d'eau non chlorée (faites reposer de l'eau du robinet dans un cruche pendant une ou deux heures et c'est bon)
- 50 grammes de sucre
- 20 grammes de maté
- 50 ml de jus de citron
- 200 ml de levain de gingembre

Vous aurez besoin d'un bocal avec un joint en caoutchouc, genre le parfait, d'un litre

## Préparation

- mettre l'eau dans le bocal
- ajouter le maté
- fermer le bocal
- laisser infuser 24h
- filtrer et remettre l'infusion dans le bocal
- ajouter le sucre
- secouer jusqu'à dissolution
- ajouter le reste des ingrédients
- fermer le bocal
- laisser fermenter 24h à température ambiante
- mettre en bouteille
- laisser la bouteille à température ambiante 24h
- mettre la bouteille au frigo avant de déguster

Attention : je ne sais pas à quoi c'est dû dans le maté, mais la pétillance de cette boisson est extrême ! Il faut dégazer la bouteille longtemps avant de pouvoir se servir. Mettez-vous au-dessus d'un évier pour l'ouvrir.

La mise au frigo ralentit la fermentation mais ne la stoppe pas complètement : ne laissez pas traîner la boisson indéfiniment.



# Ginger beer

Recette adaptée du livre Boissons fermentées naturelles, de Marie-Claire Frédéric et Guillaume Stutin.

## Ingrédients

- 750 ml d'eau non chlorée (faites reposer de l'eau du robinet dans un cruche pendant une ou deux heures et c'est bon)
- 50 grammes de sucre
- 50 grammes de gingembre
- 50 ml de jus de citron
- 150 ml de levain de gingembre

Vous aurez besoin d'un bocal avec un joint en caoutchouc, genre le parfait, d'un litre

## Préparation

- couper le gingembre en rondelles
- mettre l'eau dans le bocal
- ajouter le sucre
- secouer jusqu'à dissolution
- ajouter le reste des ingrédients
- fermer le bocal
- laisser fermenter 24h à température ambiante
- filtrer et mettre en bouteille
- laisser la bouteille à température ambiante 24h
- mettre la bouteille au frigo avant de déguster

Pour plus de pétillant, vous pouvez laisser la bouteille à température ambiante plus longtemps, mais attention au risque d'explosion.

La mise au frigo ralentit la fermentation mais ne la stoppe pas complètement : ne laissez pas traîner la boisson indéfiniment.

# Infusion pétillante

Sur le même principe que le club maté, on peut faire une boisson pétillante avec à peu près n'importe quelle infusion.

## Ingrédients

- 750 ml d'eau non chlorée (faites reposer de l'eau du robinet dans un cruche pendant une ou deux heures et c'est bon)
- 50 grammes de sucre
- 20 grammes de thé, de tisane, etc. Ajustez selon vos essais, mais 20 grammes est une bonne base de test.
- 50 ml de jus de citron
- 200 ml de levain de gingembre

Vous aurez besoin d'un bocal avec un joint en caoutchouc, genre le parfait, d'un litre

## Préparation

- mettre l'eau dans le bocal
- ajouter le thé, la tisane, etc.
- fermer le bocal
- laisser infuser 24h
- filtrer et remettre l'infusion dans le bocal
- ajouter le sucre
- secouer jusqu'à dissolution
- ajouter le reste des ingrédients
- fermer le bocal
- laisser fermenter 24h à température ambiante
- mettre en bouteille
- laisser la bouteille à température ambiante 24h
- mettre la bouteille au frigo avant de déguster

Pour plus de pétillant, vous pouvez laisser la bouteille à température ambiante plus longtemps, mais attention au risque d'explosion.

La mise au frigo ralentit la fermentation mais ne la stoppe pas complètement : ne laissez pas traîner la boisson indéfiniment.

# Recommandations

Quelques thés et autres infusions testées avec succès.

- thé des moines (20g/l), un assemblage de thé noir, thé vert, fleurs de jasmin, souci et quelques autres arômes
- jardin des reines (20g/l), un délice au goût surprenant !
- thé vert earl grey bergamote (15-20g/l). NB : la marque est exclusive des comptoirs de la bio, un groupement de magasins bio, donc ça ne se trouve pas partout
- à cœur joie (20g/l), millepertuis, tulsi et orange. NB : attention, le millepertuis peut interagir avec certains médicaments

# Kéfir de fruit

## Ingrédients

Je fais à coup de 8 litres, mais voici les proportions divisées par 8

- 25 grammes de grains de kéfir par litre d'eau
- 55 grammes de sucre par litre d'eau
- un quart de citron coupé en tranches (quand on arrive sur le cul du citron, on peut couper comme on le sent, on se fiche que ce soit des tranches ou des morceaux)
- un abricot sec brun (ne pas prendre les oranges, qui sont sulfurés)
- une demi-figue sèche
- un litre d'eau qui aura reposé 3 ou 4 heures (pour laisser le chlore s'évaporer si c'est de l'eau du robinet, si c'est de l'eau de source, pas besoin de la laisser reposer)

## Préparation

- verser l'eau dans un récipient de 2 litres (les autres ingrédients prennent de la place, donc un récipient d'un litre n'ira pas)
- verser le sucre, remuer pour le diluer
- mettre tous les autres ingrédients
- couvrir d'un linge tenu avec un élastique : il faut que ça respire, mais il faut éviter les bestioles<sup>1</sup>
- attendre 48h. Les fruits secs ont normalement remonté à la surface. Si on attend moins longtemps, ce sera plus sucré
- filtrer et mettre en bouteille
- laisser les bouteilles à température ambiante 24h
- mettre les bouteilles au frigo au moins 24h
- déguster ☐☐

On peut refaire du kéfir directement derrière avec les grains. Pour les laisser au repos, les mettre dans un bocal avec de l'eau et du sucre et mettre le bocal au frigo.

Faites attention en ouvrant les bouteilles, ça peut être très, très pétillant et jaillir, même si la bouteille était au repos (le champagne, à côté, ressemble à de l'eau gazeuse).

NB : pour la mise en bouteille, privilégier les bouteilles à bouchon mécanique, cela permet à la pression de s'échapper s'il y en a trop (si les bouteilles sont debouts, bien sûr, si elles sont couchées, un peu de kéfir risque de s'échapper).

## Plus d'infos

- beaucoup d'infos : <https://nicrunicult.com/faire/fermenter/le-kefir-de-fruits-alias-tibicos/>
- j'ai trouvé mes grains de kéfir sur le bon coin, mais sinon il y a un site pour les échanges de grains de kéfir et autres trucs à faire fermenter (kombucha, jun...) : <https://kefirkombucha.net/>
- la figue est là parce que c'est la recette classique du kéfir de fruit et qu'elle apporte plein de bonnes choses aux grains de kéfir, l'abricot, qui apporte aussi de bonnes choses aux grains de kéfir, mais moins, est là pour adoucir la boisson, la rendre plus ronde en bouche, moins agressive

<sup>1</sup>: a priori, on peut fermer le récipient. Comme ça dégage quand même pas mal de gaz chez moi pendant la fermentation, je préfère utiliser un linge, histoire d'éviter les problèmes de pression comme l'explosion ☐☐

# Levain de gingembre

Recette tirée du livre Boissons fermentées naturelles, de Marie-Claire Frédéric et Guillaume Stutin.

Un levain de gingembre, ou *ginger bug* dans la langue d'outre-Manche, est vraiment comme un levain (au sens classique du terme) pour le pain : il permet la fermentation (non pas de pain, mais de boissons diverses et variées).

Bien évidemment, c'est avec ce levain qu'on fait de la *ginger beer* (article à venir), mais aussi bien d'autres boissons.

## Ingrédients

- 1 racine de gingembre, bio de préférence
- du sucre blanc ou roux (j'utilise du blanc)
- de l'eau non chlorée (faites reposer de l'eau du robinet quelques heures dans un récipient ouvert et c'est bon)
- un bocal (genre «le Parfait», c'est top)
- une étamine

## Préparation

Comme un levain pour le pain, la préparation du levain de gingembre prend plusieurs jours

### 1er jour

- versez 200ml d'eau dans le bocal
- ajoutez 3 cuillerées à soupe de tranches de gingembre (non pelées)
- ajoutez 3 cuillerées à soupe de sucre
- mélangez
- fermez le bocal avec l'étamine et un élastique pour la tenir en place
- laissez le bocal à température ambiante (si c'est l'hiver, évitez qu'il soit trop au froid)

L'étamine est là pour que le levain soit à l'air libre sans pour autant laisser les mouches venir dans le levain.

# Jours 2 à 5

Ajoutez chaque jour 3 cuillerées à soupe de tranches de gingembre et 3 cuillerées à soupe de sucre. Mélangez et remettez l'étamine.

Aux alentours du 5e jour, vous devriez pouvoir voir de fines bulles dans le levain et l'entendre pétiller.

Votre levain est prêt !

Vous pouvez alors enlever l'étamine et fermer le couvercle du bocal.

## Utilisation et conservation

Après utilisation selon la recette de la boisson à préparer, remettez de l'eau (autant que ce que vous avez utilisé de gingembre) et une ou deux cuillerées à soupe de sucre.

Entre deux utilisations, conservez le levain au frigo.

De temps en temps, changez le gingembre du bocal. Si vous ne l'utilisez pas pendant longtemps, donnez-lui un peu de sucre de temps à autre.

Si vous avez besoin de plus de levain que ce que vous avez, ajoutez de l'eau sucrée autant que nécessaire, en comptant 70 grammes de sucre par litre d'eau, ainsi que quelques tranches de gingembre. Laissez fermenter 24 heures avant de l'utiliser.