

# 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 ☐☐

---

Révision #7

Créé 15 octobre 2020 16:04:03 par Luc

Mis à jour 30 octobre 2024 18:23:18 par Luc