



Faire votre Kéfir à l'eau

Ce dont vous aurez besoin :

- Bouteilles solides avec bouchon pivotant, bocal de verre avec couvercle en plastique, passoire
- Eau de source ou eau du robinet pourvu que vous ayez laissé évaporer le chlore en la laissant reposer pendant 24h à l'air libre
- Sucre de canne
- Au choix : citron et figues séchées pour un petit zeste ; gingembre frais avec la peau pour nourrir la levure ; une cuillère à thé de mélasse, de sucre de coco, une pincée de sel de mer ou de bicarbonate de soude pour des minéraux supplémentaires.

Préparation

- Les grains **déshydratés** doivent être réhydratés à température ambiante : 5g dans 500ml d'eau avec 30g de sucre. Après 24h, filtrer avec une passoire à fines mailles pour récupérer les grains. Répéter avec 500ml eau et 30g sucre et laisser fermenter.
- Les grains **frais réfrigérés** sont inactifs. Faire deux cycles de première fermentation pour les réactiver avant de passer à la deuxième fermentation.

Première fermentation

Dissoudre 30g de sucre dans un pot propre en verre contenant 500ml d'eau, avec un couvercle en plastique. Ajouter vos grains et les suppléments de votre choix pour stimuler la fermentation. Cependant, réserver fruits et autres arômes pour une deuxième fermentation. Laisser fermenter de 24 à 48h dans un pot hermétiquement fermé. Goûter à l'occasion pour vérifier la progression. Filtrer et récupérer les grains ; les laisser reposer dans de l'eau sucrée au frigo.

Deuxième fermentation pour les bulles et la saveur

Mélanger le kéfir (sans les grains) avec des fruits frais, des jus de fruit, des herbes comme de la menthe, du baume de citron, du gingembre, de l'hibiscus et de la vanille. Menthe et framboises, canneberge et lime, fraise et poivre noir sont des heureuses combinaisons.

Laisser fermenter de 24 à 36h à température ambiante pour un kéfir pétillant, dans une bouteille bien fermer. Vérifier régulièrement la pression dans la bouteille, question d'éviter une accumulation excessive de gaz.

Conserver le kéfir (filtré) au frigo pendant environ deux semaines. Si la teneur en sucre est toujours forte, la deuxième fermentation peut continuer au frigo

En cas d'absence prolongée

Mélanger eau et sucre dans un pot, ajouter les grains de kéfir et mettre au frigo pour les mettre en dormance. Suivre les directives pour grains frais pour les réactiver.