



Connu en Chine depuis plus de 2000 ans, le kombucha a gagné en notoriété au cours des dernières années. Son nom japonais combine thé (cha) et algues (kombu), bien que la référence aux algues reste inexpliquée. Il s'agit d'un thé de *Camelia sinensis* sucré, fermenté avec une culture aérobie de bactéries et de levures. La fermentation pendant une dizaine de jours donne une boisson effervescente chargée de nutriments : acides acétique, gluconique, lactique, malique, usnique, vitamines B et C.

Les recettes sont nombreuses et, en général, faciles à réaliser. Voici celle que propose la Mycoboutique :

Ingrédients de la 1^{ère} fermentation :

- Le ferment ou «[mère](#)» de kombucha qui prend généralement la forme d'une galette gélatineuse. Il est constitué d'une combinaison de bactéries et levures ou SCOBY (symbiotic culture of bacteria and yeast).
- La solution nutritive dans laquelle baigne la « mère » pour constituer la [culture de départ](#) nécessaire à la production de la boisson.
- Eau non chlorée à laquelle ajouter la culture de départ, de manière que le volume d'eau soit au moins 10 fois le volume de la culture de départ, soit un litre d'eau pour 10 cl de culture par exemple.
- Feuilles de thé dans une proportion de 5g/litre d'eau (thé *Camelia sinensis* ou autre, sauf les thés aromatiques dont les huiles essentielles inhibent la fermentation).
- Sucre de table 80g/litre d'eau ou plus au goût.

Ingrédients de la 2^e fermentation :

- Thé fermenté issu de la 1^{ère} fermentation.
- Fruits en purée, en jus ou en morceaux, frais, séchés ou congelés, gingembre, épices et aromates dans une proportion de moins d'un cinquième du volume du liquide issu de la 1^{ère} fermentation.

1^{ère} fermentation :

1. Faire infuser les 5g de feuilles de thé par litre d'eau, plus ou moins selon le goût, et sucrer avec au moins 80g de sucre de table par litre. Retirer les feuilles ou les sachets. Tempérer dans un contenant de verre ou de céramique (éviter métal et plastique).
2. Ajouter à l'infusion la [culture de départ](#). Couvrir le contenant d'un tissu non étanche protégeant des insectes pour initier une fermentation aérobie (exposée à l'air).
3. Laisser reposer 4-7 jours à 24-30°C.
4. S'il y a des moisissures, disposer du tout et recommencer. Ne pas confondre avec des résidus de thé ou la formation d'une seconde « mère ».
5. Pour usage futur, récupérer la « mère » en évitant tout contact avec un métal oxydant et la conserver au réfrigérateur dans 200 ml de kombucha issu de la 1^{re} fermentation : elle constituera une culture de départ pour une nouvelle production.

2^e fermentation :

6. Dans le contenant ayant servi à la 1^{ère} fermentation, aromatiser le kombucha à votre choix et laisser fermenter encore 2-3 jours.
7. Filtrer si nécessaire et embouteiller dans des [bouteilles](#) prévues à cet effet.
8. Gazéifier, toujours à température ambiante, en prolongeant d'une journée la fermentation en bouteille fermée. ATTENTION : éviter une pression excessive et l'éclatement des bouteilles, pour ce faire laisser échapper la pression régulièrement et graduellement.
9. Réfrigérer et consommer à votre guise.