

Le kéfir de fruit

Mais qu'est-ce-que c'est ?

C'est une boisson...

- Fermentée,
- Avec des microorganismes organisés en « grains »,
- Gazeuse,
- Sans alcool (ou très peu!),
- Délicieuse !
- Facile à faire chez soi,
- Sans additifs chimiques, ni conservateurs !



Pour faire un kéfir, il faut...

- des grains de kéfir
- de l'eau,
- du sucre,
- une tranche de citron
- une figue...
- Et du temps !

- Les « grains » de kéfir contiennent des **bactéries lactiques** et des **levures**, qui vont utiliser le sucre présent pour se développer. C'est la **fermentation** !
- La figue apporte des composés indispensables à la croissance des microorganismes.
- Quelles bactéries ? *Lactobacillus sp.* et *Oenococcus sp.*
- Quelles levures ? *Saccharomyces cerevisiae*, *Dekkera sp.* ...
- En se développant, bactéries et levures produisent :
 - des acides lactique et acétique,
 - de l'éthanol (moins de 1%),
 - du CO₂ qui rend la boisson gazeuse,
 - et des composés aromatiques, qui, avec le jus de citron, donnent son goût typique à la boisson.
- Pendant la fermentation, les bactéries produisent aussi un « gel » (exopolysaccharides) qui constituera les nouveaux grains.