Le kéfir de fruit

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

C'est une boisson....

- Fermentée
- Avec des microorganismes organisés en « grains »
- Pétillante
- Sans alcool (ou très peu, moins de 1%)
- Facile à faire chez soi
- Sans additifs chimiques, ni conservateurs
- Délicieuse !



Les « grains » de kéfir contiennent des bactéries lactiques, acétiques et des levures, enchâssées dans un gel d'exopolysaccharides.

Dans cette symbiose, les bactéries fermentent le sucre, et produisent les exopolysaccharides à l'origine du gel, ainsi que des acides lactique et acétique. En retour, les levures fournissent certains nutriments aux bactéries (azote...) et produisent de l'alcool et le CO_2 qui rend la boisson gazeuse.

Pendant la fermentation, bactéries et levures produisent aussi des composés aromatiques, qui, avec le jus de citron, donnent son goût typique à la boisson.

La figue apporte des composés indispensables à la croissance des microorganismes, en particulier des protéines.

Pour faire un kéfir, il faut...

- des grains de kéfir
- de l'eau
- du sucre
- une tranche de citron
- une figue, ou autre fruit sec
- ...et du temps (quelques jours) !



Le savais-tu ? À ce jour, personne n'a encore réussi à reproduire « de novo » un grain de kéfir à partir de bactéries et levures isolées. Les grains utilisés par les amateurs de kéfir s'échangent donc de mains en mains entre producteurs et consommateurs !