

Boissons fermentées

Kéfir de fruit (ou kéfir d'eau) - Limonades (ou pétillants)



LA FERMENTATION

La fermentation est une réaction chimique provoquée par des **micro-organismes non pathogènes** - les bactéries et les levures - présents naturellement dans les aliments et notamment dans les fruits et les plantes.

Placées dans un milieu anaérobie (sans oxygène), les bactéries - alors en situation de stress - libèrent des enzymes qui vont dégrader le sucre tout en libérant du gaz. De son côté, la levure transforme le sucre ou l'amidon, dont elle se nourrit, en alcool et en gaz carbonique (CO₂).

Grâce aux enzymes produites par les levures et les bactéries, les protéines sont transformées en acides aminés, et les glucides complexes en glucides plus simples. Cela permet d'obtenir des boissons digestes, la fermentation agissant comme une pré-digestion.

Les nutriments obtenus après fermentation - acides organiques, probiotiques, enzymes et vitamines - donnent des boissons beaucoup moins sucrées que les sodas traditionnels (environ 10Kcal pour 100ml lorsque le sucre est totalement transformé).

Toute fermentation produit de l'alcool. La teneur en alcool reste cependant très faible (en dessous de 0,5% d'alcool).

LES BIENFAITS

Les probiotiques fournis par les aliments fermentés participent au bon développement de la flore intestinale. Ces boissons permettraient également de :

- renforcer les défenses immunitaires,
- réduire des symptômes d'allergies ou d'intolérances alimentaires,
- contribuer au bon fonctionnement du système digestif.



Kéfir d'eau

L'origine du kéfir d'eau reste incertaine.

Les Russes disent que le kéfir d'eau, comme le kéfir de lait, trouve son origine dans le Caucase.

En France, on en retrouve des traces qui remontent à 3 générations. Il était surtout consommé par les familles nombreuses des campagnes et surnommé « la limonade du pauvre ».

Une autre source fait remonter son origine en 1898, au Mexique, où il est appelé Tibi. Ce grain de kéfir croit naturellement sur les raquettes de cactus *Opuntia*. Mis dans de l'eau où du sucre a été dissout, le Tibi produit une fermentation active. Chez eux, cette boisson est spécialement produite pour le breuvage des ouvriers d'usine.

POUR UNE BONNE (ET SAINE) FERMENTATION

- Choisissez des ingrédients de **bonne qualité, non traités** et **de saison**.
- Les bocaux, bouteilles et instruments doivent être **propres** mais pas désinfectés avec des produits bactéricides. Ces derniers élimineraient les bactéries et levures responsables de la fermentation. L'acidification de la boisson se chargera de l'élimination des potentielles bactéries pathogènes.
- N'utilisez **pas d'ustensiles en métal**.
- Utilisez une **eau non chlorée**. Faute d'eau de source, l'eau du robinet aérée 1 à 2h fera très bien l'affaire.
- Lors de la 1ère fermentation, en bocal non fermé, **mélangez 1 ou 2 fois par jour** pour bien répartir les levures et éviter la formation de moisissure en surface.
- Lors de la mise en bouteille **à fermeture mécanique ou à capsule, type jus de fruits-**, ne remplissez pas plus haut que le début de la courbe du goulot. La pression peut y être très forte et le risque d'explosion existe si elle est remplie à ras bord.
- **Au moment d'ouvrir votre bouteille**, soyez très précautionneux.

KEFIR D'EAU ou KÉFIR DE FRUIT

- 30 g de grains de kéfir
- 30 g de sucre bio
- 1 figue sèche bio
- 2 rondelles de citron bio
- 1 L d'eau filtrée ou de source à température ambiante.

LIMONADE

- 100 g de sucre bio
- 10 raisins secs
- ou 1 c.à.s de vinaigre de cidre bio
- 2 rondelles de citron bio
- 1 L d'eau filtrée ou de source à température ambiante.

Vous pouvez aromatiser votre boisson fermentée. Faites-vous plaisir, utilisez **des fruits, des épices, des fleurs, des plantes**. La quantité dépend de vos envies, mais partez du principe qu'il vaut mieux en mettre moins que trop. Vous ajusterez la fois d'après.

1ÈRE FERMENTATION À TEMPÉRATURE AMBIANTE : bocal en verre à large goulot, recouvert d'un tissu propre + élastique. Au bout de 48 h environ les fruits secs remontent à la surface et vous constatez la présence de petites bulles. Filtrez et mettez en bouteille.

2NDE FERMENTATION À TEMPÉRATURE AMBIANTE : laissez vos bouteilles fermées 48 h à température ambiante, c'est le moment où les boissons vont vraiment devenir pétillantes. Vous pouvez, selon votre goût, prolonger cette seconde fermentation pour plus de pétillant, en veillant à **dégazer régulièrement pour éviter l'explosion !**

CONSERVATION : Placez vos bouteilles fermées au réfrigérateur (plusieurs semaines) et pensez à dégazer régulièrement (le froid ralentira la fermentation). Les grains de kéfir vont se multiplier à chaque préparation, vous pouvez les conserver, entre deux préparations, dans un bocal en verre recouvert d'un tissu, avec de l'eau filtrée (eau de robinet aérée 1 à 2 h), ou eau de source, en ajoutant du sucre. Si vous n'utilisez pas vos grains, **pensez à les nourrir régulièrement en ajoutant de l'eau et du sucre**.



LE CAFÉ ASSOCIATIF
1 RUE JULES FERRY
24700 MOULIN NEUF

LES MERCREDIS ET SAMEDIS de 14h30 à 17h30