

La Fermentation - Le Kéfir

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.150

Recette du Kéfir de Lait

→ Dans un bocal de **mettre** environ **30 grammes** de **grain ou poudre de Kéfir** (Eviter tout contact des grains avec des ustensiles métalliques) puis verser **1 litre de lait cru, ou entier, ou ½ écrémé, ou écrémé** (Bio de préférence)

→ **Recouvrir** d'un tissu et laisser à température ambiante pendant **24 heures**

→ **Remuer** de temps en temps : **les grains flottent à la surface**

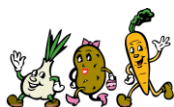
La coagulation peut intervenir plus tôt suivant la quantité de **grains de kéfir**, la température, la qualité du **lait**.

Votre expérience vous guidera au bout de quelques préparations.

Pour un kéfir jeune, crémeux, légèrement mousseux, de consistance douce et peu acide, laisser **fermenter 24 heures**.

Pour un kéfir moyen, crémeux, mousseux avec un goût de crème acidifiée, laisser **fermenter** entre **24 et 36 heures**.

Pour un kéfir fort, piquant, très aromatique, très mousseux et très acide (accompagnement de légumes), laisser **fermenter 36 heures ou plus**.



La Fermentation - Le Kéfir

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.151

Recette du Kéfir de Lait

En moyenne, **l'acidité du kéfir** est voisine de **0,6% à 1% d'acide lactique** (pH 4,2-4,5) avec une teneur en alcool de **0,6 à 0,8%** et **50% en volume de gaz carbonique**.

- Au degré de fermentation souhaité, **filtrer** la préparation à l'aide d'une passoire en **plastique**. Le kéfir filtré peut être **consommé** immédiatement ou **stocké** pour une utilisation ultérieure au réfrigérateur pendant **3 jours maximum**.

→ Le kéfir de lait renferme de nombreux pro-biotiques (>20) dont :

Lactobacillus bulgaricus caucasicus

Lactobacillus bulgaricus casei,

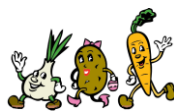
Streptococcus lactis,

Streptococcus diacetylactis,

Leuconostoc citrovorum

Saccharomyces kéfir.





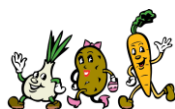
La Fermentation - Le Kéfir

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.152

Les Grains de Kéfir

- Si vous avez employé des grains, récupérez-les et placez-les dans de l'eau.
- Rincer soigneusement les grains à l'eau non chlorée, les égoutter dans une passoire en plastique puis les laisser sécher sur un papier absorbant durant quelques minutes.
- Pour une conservation de quelques jours, placer les grains recouverts d'un peu de lait dans un récipient couvert, en plastique, au réfrigérateur.
- Pour une conservation de longue durée, la méthode à retenir (la plus simple) est la congélation des grains. Placer les grains égouttés dans un sac plastique de congélation, les saupoudrer de lait déshydraté (lait en poudre) afin de les recouvrir, fermer le sac et le placer dans le congélateur. Les grains peuvent se conserver une année.
- Réactivation des grains congelés : tremper les grains quelques minutes dans l'eau froide, les rincer abondamment à l'eau non chlorée pour éliminer le lait en poudre et les placer dans du lait à température ambiante dans les proportions suivantes : 1/3 de grains pour 2/3 de lait (réactivation des grains), pendant 24 heures.



La Fermentation - Le Kéfir - Conseils

« La base d'une alimentation personnalisée »

FB.153

- Les grains de kéfir de lait se composent d'une masse de bactéries, de levures et de polysaccharides. Ils ressemblent à de petites têtes de chou-fleur et sont de couleur blanche. Ces grains partagent un rapport symbiotique ancré dans une matrice de polysaccharides et de protéines de lait. Le principal polysaccharide est une substance hydrosoluble connu sous le nom de Kéfiran. Ses interactions ne sont pas encore toutes comprises, l'organisation globale des micro-organismes n'est pas complètement élucidée.
 - Le kéfir traditionnel est fait en employant les grains de kéfir et du lait qui travaillent ensemble pour produire une douce et spongieuse masse blanche qui fermente grâce à la fermentation lactique. Pendant ce processus microbien, le sucre du lait (lactose) est hydrolysé en acide lactique. Il modifie les protéines et, par conséquent, la texture du lait. Il est très semblable au yoghourt et reste d'une consistance liquide très **digeste** (absence des effets indésirables du lactose).
 - Le kéfir contient plus de **vitamine B** et d'**acide folique** que le **lait** et le **yoghourt**. Il est bien **toléré par les allergiques au lactose**.
- Très digeste, par son acidité et ses enzymes, il favorise la digestion des autres aliments. Il agit en tant **qu'antibiotique** contre les micro-organismes étrangers. Il est aussi nutritif et complet que le lait. Bien équilibré, il contient les substances nécessaires à l'organisme : **protéines**, sucre de lait, **sels minéraux**, **vitamines**.
- Le kéfir est recommandé lors des traitements antibiotiques car **il rétablit la flore intestinale**. **Il renforce le système immunitaire** et a des effets bénéfiques sur les **ulcères d'estomac**, les **maladies intestinales**, la **diarrhée**, l'**asthme**, la **bronchite**, la **pneumonie**, l'**anémie**, l'**hypertension**, les **problèmes de peau**, les **allergies**, le **cholestérol élevé**, les **maladies du système biliaire** et même l'**insomnie** !