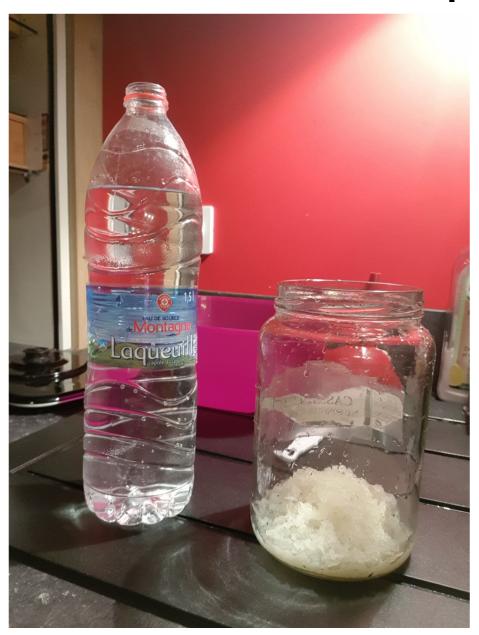
Préparation du Kéfir de fruit

Une technique simple, répétée pendant 6 mois. Il y a beaucoup d'autres techniques et recettes.

Quelques chiffres:

- Juillet à décembre, 6 mois et toutes saisons
- Une bouteille d'un litre par jour
- 3 ou 4 pauses d'une semaine



Une bouteille d'eau qui a reposé 24h, pas d'eau de source dans mon cas, de l'eau du robinet.

Des grains de kéfir au fond d'un pot de cassoulet. 2 fois moins que sur la photo en temps normal, ici j'essaie d'en produire plus.



Aucun ustensile en métal, uniquement du plastique, verre, bois, céramique.

Uniquement des produits bio, sucre, figues et citrons.

Après avoir rempli le pot avec l'eau, on ajoute 4 cuillères de sucre comme sur la photo.



On ajoute une ou deux rondelles de citron.



On ajoute deux figues séchées qui vont tombé au fond du pot.

On place un couvercle non hermétique sur le pot et on laisse reposer au moins 24h.

Lorsque les figues remontent à la surface, la boisson est prête.



Les figues sont remontées, on peut filtrer la boisson.

Une bouteille en verre avec bouchon est très pratique pour conserver la boisson.

Une passoire fine en plastique.



On commence par presser les rondelles de citron sur la passoire pour pas gâcher.

Les figues peuvent aller au compost.



On filtre le reste du pot dans la bouteille.

On peu alors refermer la bouteille et la mettre au frigo, c'est meilleur un peu frais.



Enfin je nettoie les grains sous l'eau du robinet avant de recommencer l'étape 1.

En cas de déplacement sur plusieurs jours, je mets les grains dans 2 fois leur quantité d'eau au frigo. Dans un pot en verre fermé.

Maintenant je suis passé à un pot plus gros et en terre, en gros je double les quantités et je n'en fait plus qu'une fois par semaine.

Bonne dégustation!