

Kéfir de fruits

Le métal détruit les organismes vivants que sont les graines de kéfir. Utiliser uniquement des ustensiles en plastique.

Pour réaliser un litre de boisson :

- * 1 litre d'**eau**
- * 50 g de **graines de kéfir de fruits** (Attention, les graines de kéfir de lait sont différentes et ne conviennent pas pour réaliser un kéfir de fruits)
- * 50 g de **sucre**, roux si possible
- * 2 ou 3 **figues sèches**
- * Un demi-**citron** coupé en tranches (Pour deux litres de boisson, doubler les quantités, sauf celle du citron : un demi-citron suffit pour deux litres de kéfir).

Dans un saladier en verre, verser l'eau, les graines et le sucre et remuer un peu. Poser une grande passoire en plastique sur le saladier et y déposer les figues et les tranches de citron. Sans la passoire, le kéfir contiendra de nombreuses graines de figues et des pépins de citron.

Couvrir d'un torchon propre et laisser reposer 48 heures.

Jeter les figues et les tranches de citron.

Poser un entonnoir et une petite passoire en plastique sur une bouteille de limonade en verre équipée d'un bouchon qui se ferme solidement avec une bague en fer. Le kéfir de fruit fermente, ce qui produit de la pression ; il faut donc une bouteille et un bouchon résistants.

Verser le kéfir avec une louche en plastique et laisser encore reposer 24 h à température ambiante, sans fermer le bouchon.

Fermer le bouchon et placer la bouteille au frigo. À boire dans les quinze jours.

Après avoir rempli la ou les bouteilles, récupérer les graines et les conserver dans un bocal rempli d'eau, avec un bouchon à peine vissé qui doit laisser sortir l'air et surtout la pression. Ajouter une cuillère à café de sucre au moins une fois tous les quinze jours. Les graines de kéfir sont des saccharomyces, des champignons de type « levures » qui se nourrissent de sucre. Il faut donc leur en donner pour ne pas les voir dépérir.