

## **Le kéfir : origines, bienfaits et recettes.**

### **Le Kéfir, une boisson vivante aux origines lointaines et complexes**

#### **Aux origines :**

Le kéfir est une boisson fermentée qui peut être de lait ou d'eau.

- Le kéfir de lait est originaire du Caucase et issu de la transformation du lait de brebis, de chamelle ou de chèvre que les tribus nomades transportaient dans des outres en peau et qui devenait avec le temps un breuvage épais, légèrement acide, au goût proche du yaourt. La fermentation permettait de conserver le lait plus longtemps tout en lui conférant de nombreuses vertus, notamment celle de prolonger la vie !! Et oui, 110 ans sans être malade !!
- L'origine exacte du kéfir de fruits, issu de la fermentation d'une eau sucrée, est quant à elle plus obscure ; la « légende » veut que des grains de Kéfir (patience je vais vous expliquer ce que c'est ) aient été découverts en 1899, par le médecin et naturaliste brésilien, Adolfo Lutz. Ce dernier aurait trouvé les précieux grains dans l'eau saturée de son figuier de Barbarie (cactus). Mais, au gré de mes lectures, j'ai pu lire qu'il viendrait tantôt du Japon, tantôt des monastères du Tibet ou de l'ancienne Perse puis qu'il se serait diffusé dans le monde musulman pour s'implanter au XXe siècle en Europe occidentale ... Quel voyage !!!

Voilà pour la partie historique, place maintenant à la partie théorique et scientifique.

#### **Le kéfir, une boisson vivante qui a du peps :**

Tout d'abord, je n'évoquerai ici que le Kéfir d'eau, je n'ai jamais tenté de réaliser de kéfir de lait, tout simplement parce que je ne suis pas fan de boissons lactées. Le kéfir d'eau, dont je vais vous parler, est une boisson fermentée. Elle est obtenue à l'aide de ferments naturels, les grains de kéfir, qui provoquent une effervescence du liquide dans lequel ils sont incorporés, le rendant légèrement pétillant après 3 à 5 jours de fermentation.

Les grains de kéfir (dont la boisson porte le même nom), sont de petits grains blancs translucides que l'on ajoute à de l'eau sucrée ou du jus de fruits. Cette petite communauté de micro-organismes, bonnes bactéries et levures, fabriquent leur propre enveloppe insoluble de polysaccharides ; ces grains se maintiennent ensemble et forment une culture stable. Ces petits grains magiques se multiplient en taille et en nombre, et se régénèrent indéfiniment lorsqu'ils sont en contact avec de l'eau sucrée. Le kéfir est donc bien une boisson vivante !

#### **Alors, quel est l'intérêt de boire une boisson fermentée ?**

Si l'on se fie aux travaux du bactériologiste russe Elie Metchnikoff, prix Nobel de médecine en 1908 pour ses travaux sur l'immunité, le kéfir serait un probiotique ! C'est d'ailleurs ce chercheur qui a évoqué pour la première fois ce concept du probiotique qui, à la différence des antibiotiques, inhibent les germes pathogènes, renforcent le système immunitaire et fortifie notre microbiote intestinal.

Le kéfir, grâce à ces petits grains, apporterait ainsi toute une biodiversité de bactéries pour maintenir nos intestins en bon état et assurer leur fonctionnement optimal.

### **Contrôler la quantité de sucre :**

Le kéfir de fruits est une boisson préparée avec une eau sucrée ou du jus de fruits ... Mais, la fermentation élimine une grande partie de ce sucre (jusqu'à 80 % du sucre utilisé au départ), voire la totalité, il suffira de faire fermenter la préparation plus longtemps. Les micro-organismes responsables de la fermentation vont consommer le sucre et le transformer en d'autres substances.

### **Contrôler l'effervescence :**

Votre préparation aura au final, une légère effervescence, car lors du processus de fermentation, le sucre est transformé en gaz carbonique. Le kéfir n'est que légèrement pétillant car votre boisson ne sera pas fermée hermétiquement, et si vous n'aimez pas son côté effervescent, il vous suffira de la boire entre 24 et 48h après sa préparation ; elle sera cependant plus sucrée.

### **Une boisson saine et pleine de vertus :**

Le kéfir, comme toutes les autres boissons fermentées, est une boisson dont on a contrôlé la quantité de sucre, dont on a choisi les ingrédients, toujours bio, et 100% saine. En effet, la fermentation a pour principale vertu d'assainir tout ce qu'elle transforme. Elle élimine les bactéries pathogènes comme *Listeria* et *Salmonella*, car les bactéries et levures créent un milieu acidifié incompatible avec la survie de ces dernières.

Dans une boisson comme le kéfir de fruits, on retrouve presque tout l'alphabet des vitamines, notamment du groupe B et C qui renforce le système immunitaire et nerveux. Les vitamines D, E et K, synthétisées dans notre intestin grâce aux bactéries lactiques, interviennent dans la coagulation du sang, la bonne santé de la peau et des os.

Les boissons fermentées favorisent également l'assimilation des minéraux comme le fer, le calcium, le magnésium ou le zinc...

Les probiotiques fabriqués sont enfin, très bénéfiques pour notre santé. Les bonnes bactéries et levures du kéfir permettront de remettre de l'ordre dans votre système digestif, s'il est bu régulièrement. En Russie, il est même proposé dans les hôpitaux pour aider des patients à combattre les infections et les maladies.

Maintenant que vous en savez un peu plus sur les vertus et bienfaits du kéfir sur la santé, je vous explique comment le fabriquer.ð

## **Préparation du Kéfir**

### **Où trouver ses grains de kéfir ?**

Avant de se lancer dans la réalisation de votre kéfir, votre principale préoccupation sera de savoir comment vous procurer des grains de kéfir !!

Ces petits grains précieux se transmettent, ils ne se vendent pas ... Le kéfir est une histoire d'ami(e)s, de connaissances, d'échanges entre personnes qui en cultivent et des groupes de partage en proposant sur les réseaux sociaux ; mais il est possible d'en trouver à vendre dans les magasins bio, sous forme déshydratée.

### **Votre matériel pour réaliser le kéfir :**

Pour la réalisation de votre boisson, vous aurez besoin d'un récipient en verre, 2l environ pour obtenir suffisamment de liquide. Il n'aura pas besoin de se fermer hermétiquement, mais investissez dans de petites compresses ou un linge fin afin de protéger l'entrée du bocal de l'intrusion d'éventuels moucheron.

Ensuite, le matériel /de base est simple : un bocal pour conserver les grains de kéfir entre deux réalisations ; une cuillère en bois ou en silicone pour récupérer les ingrédients après environ 24h de fermentation ; une passoire en plastique (les conseils divergent dans ce domaine, l'inox ne serait pas nocif aux grains de kéfir, mais dans le doute j'ai utilisé une passoire en plastique, après tout, nos ancêtres n'avaient pas d'inox !) pour filtrer les grains de kéfir ; une balance et peut être une jolie bouteille à limonade pour conserver le kéfir de fruits ! Et c'est tout !!  
votre bonheur .

### **La base : le kéfir d'eau !**

Avant d'imaginer de multiples combinaisons de fruits pour aromatiser votre kéfir, il vous faudra partir de la base suivante :

- 30 gr de grains de kéfir (50 gr si 2l d'eau)
- 30 gr de sucre (blanc ou roux) non raffiné (50 gr si 2l d'eau)
- 1l d'eau minérale
- 1 figue sèche sans sulfite ; les sulfites sont des inhibiteurs de la fermentation !
- 1 citron (avec ou sans peau)

La combinaison figue/citron correspond simplement à la recette traditionnelle, mais ces ingrédients jouent tout de même un rôle dans la réalisation du kéfir. La figue est un indicateur de maturité de votre boisson, lorsqu'elle sera remontée à la surface (24h environ), la première étape de la fermentation est accomplie, une effervescence s'est alors produite. Quant au citron, il a un rôle de conservateur et sert à abaisser le PH du kéfir.

Il faut de l'eau minérale + un fruit acide + un fruit sec + grains de kéfir.

## **Quels fruits utiliser pour préparer votre kéfir ?**

### **Les fruits acides**

En fruits acides vous pouvez opter pour le citron vert, l'orange, le pamplemousse, la clémentine mais aussi l'ananas, les groseilles, les framboises ou le cassis !

Vous pouvez aussi préparer un thé ou une tisane avec l'eau minérale avant de l'utiliser.

### **Les fruits secs**

En fruits secs vous avez les figues bien sûr, mais aussi les raisins secs, les abricots secs, la mangue séchée, l'ananas... Évitez les fruits secs qui se délitent comme les dattes ou les pruneaux.

Avant de vous lancer dans des expériences conservez une partie de vos grains, ne sait-on jamais !

**1ère étape de la fermentation** : Disposez les grains de kéfir dans un bocal en verre puis ajoutez l'eau, la figue, le sucre et le citron, mélangez, fermez votre récipient hermétiquement ou avec un linge ; laissez fermenter entre 24h et 48h à température ambiante (20-25°). Lorsque la figue est remontée à la surface, la 1ère étape de la fermentation est terminée, de premières bulles font leur apparition.

**2ème étape de la fermentation** : Filtrez le liquide (jetez la figue et le citron ou placez-les au congélateur pour les incorporer ultérieurement à un cake par exemple) et récupérez les grains de kéfir. Placez ces derniers dans un bocal avec de l'eau et du sucre et laissez-les à température ambiante si vous faites du kéfir régulièrement (moi je change l'eau de bulle tous les deux jours et je remets un peu de sucre pour le nourrir ; sinon au frais, toujours avec un peu d'eau et de sucre). C'est à cette étape que vous pouvez ajouter des ingrédients, je vous donne quelques recettes ci-dessous. Placez votre liquide dans une bouteille qui se ferme et placez-la au réfrigérateur pour à nouveau 24h. Si vous laissez à température ambiante 24h de plus, votre kéfir sera plus pétillant.

**Conservation** : Bouteille fermée, votre boisson se conservera jusqu'à 2 semaines ; une fois ouverte vous devrez boire votre kéfir dans les 3 jours

### **Idées recettes :**

#### **Kéfir d'automne:**

- 1l de kéfir d'eau

- 1 demi gousse de vanille
- 2 oranges bio, évidemment

Pressez les deux oranges et incorporez les grains de votre demi gousse de vanille au jus ; passez votre liquide avant de l'incorporer au kéfir (si vous n'aimez pas la pulpe) ; laissez fermenter encore pendant 2-3 jours, puis mettez-le au frais.

**Avis :** Une boisson très sympa si vous aimez la vanille, le jus d'orange apporte le côté vitaminé.

#### **Cidre de kéfir : (Pour 1,5l de boisson)**

- 500ml de kéfir d'eau
- 1l de jus de pomme bio

Placez les ingrédients dans une bouteille en verre et laissez à température ambiante pendant 24h ; puis placez au frais jusqu'à consommation.

**Avis :**Le cidre de kéfir a un petit goût de cidre éventé, je le trouve un peu sucré.

#### **Kéfir d'eau au miel :**

- 30gr de miel au lieu du sucre
- ingrédients du kéfir d'eau

**Avis :** Kéfir très doux mais qui, à mon goût, manque de peps.

En fait, vous pouvez mettre à la fermentation 2, des fruits mixés divers et variés : fraises, kiwis, framboises, myrtilles ... Y ajouter aussi des feuilles de menthe ... Bref, faites-vous plaisir !!

#### **Bon à savoir**

**Kéfir et alcool :** oui la boisson est très légèrement alcoolisée en fonction du temps de la fermentation (autour d'1% d'alcool après 1 semaine, mais mes filles en boivent ...).

**Des grains de kéfir sains :** si vous avez reçu des grains de kéfir de fruits d'une personne que vous ne connaissez pas, assurez-vous qu'ils soient de bonne qualité ; une odeur neutre, un blanc translucide qui peut être légèrement ambré si les grains étaient utilisés avec du sucre roux, ils ne devront pas réduire de volume et ne pas être visqueux.