



PRÉPARATIONS SUIVANTES

Immédiatement après le transfert, reprendre les 250 ml restés au fond de la première bouteille et ajouter à nouveau les mêmes quantités de sucre, d'eau minérale ou de source, le jus de citron et les fruits secs afin de refaire une nouvelle fermentation à température ambiante (mini 20-25°C). Le kéfir peut ainsi être repiqué successivement, jusqu'à 10 fois, sous réserve du respect des conditions d'utilisation et bonnes conditions d'hygiène.

Recommandations

La confection de kéfir de fruits ne nécessite pas l'utilisation d'appareil ménager particulier. Pour une efficacité optimale, stocker de préférence les sachets de ferments lactiques et de levure au réfrigérateur. L'utilisation de fruits frais comme le citron est recommandée, notamment pour ses qualités gustatives. L'utilisation de fruits secs tels que des figues par exemple dans la préparation du kéfir d'eau et de fruits est facultative. Ces fruits servent de témoin lors de la fermentation. En effet, lorsque la fermentation est terminée, la production de gaz est maximale et ils remontent en surface. Il est recommandé d'utiliser des fruits du jardin ou des fruits Bio. Par ailleurs, il est primordial de veiller à la qualité microbiologique des fruits secs que l'on choisit. Certains fruits secs conservés dans de mauvaises conditions pourraient potentiellement être source d'apport de moisissures par exemple.

PREMIÈRE PRÉPARATION DU KÉFIR D'EAU ET DE FRUITS

Il est très important d'utiliser une eau minérale ou de source. **Ne pas employer d'eau du robinet car elle contient du chlore utilisé pour détruire les bactéries.**

Verser le contenu d'1 sachet de levure pour kéfir d'eau et de fruits dans une grande bouteille en verre, ajouter 40 gr de sucre et un verre d'eau minérale. Dissoudre le sucre et la levure par agitation. Laisser reposer 1 heure. Puis ajouter le contenu d'1 sachet de ferment pour kéfir d'eau et de fruits, et compléter avec le reste du litre d'eau minérale ou de source. Ajouter ensuite les rondelles de citron, le jus d'un citron, 1 ou 2 fruits secs (figue, abricot, cranberries, etc.). Secouer puis fermer la bouteille. Laisser fermenter à température ambiante (mini 20-25°C) pendant 48 heures. Un dépôt blanchâtre et/ou de la « mousse » peuvent se former au fond de la bouteille ou surnager au-dessus du kéfir, une opalescence peut apparaître, c'est tout à fait normal.

Quand le fruit sec est remonté à la surface, votre kéfir est prêt. Lorsque la fermentation est terminée, filtrer le contenu à l'aide d'une passoire pour enlever les fruits puis transvaser avec précaution la partie supérieure du liquide, soit environ ¾ de litre, sans l'agiter (afin de conserver la partie concentrée en bactéries et levures au fond de la première bouteille) dans une deuxième bouteille en verre que l'on ferme hermétiquement et que l'on conserve au réfrigérateur pendant 1 journée. Une fois cette bouteille mise au réfrigérateur, la fermentation continue et le kéfir va légèrement se gazéifier. Déguster frais.

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Pour 4 g
Valeur énergétique	1546 kJ/ 364 kcal	61,8 kJ/14,5 kcal
Matières grasses	0,2 g	0,008 g
Dont acides gras saturés	0,1 g	0,004 g
Glucides	85,9 g	3,43 g
Dont sucres	84,1 g	3,36 g
Fibres	1,4 g	0,05 g
Protéines	5,4 g	0,21 g
Sodium	0,038 g	0,001 g

Conserver entre : +4 °C/+20 °C

Ingédients : dextrose biologique, *Saccharomyces cerevisiae*, *Lactococcus cremoris*, *Lactococcus lactis*, *Lactobacillus paracasei*, *Leuconostoc mesenteroides*.

Recettes et informations sur notre site internet :

www.yalacta.com

Compagnie Générale de Diététique - Laboratoire Yalacta.
97, rue du Général Moulin. 14000 Caen. France.
Tel : +33 (0)2.31.73.33.67 - Mail : contact@yalacta.com
www.yalacta.com