

Recette. Kéfir de sureau

Voici une recette proposée et testée par une fidèle amie d'Éco-Bretons !

Profitons encore un peu des ombelles de sureau pour réaliser cette boisson vivante obtenue à partir de grains de kéfir de fruit.

Véritable trésor aux vertus probiotiques (flore intestinale, système immunitaire), on se transmet les grains entre ami-e-s et on les fait fructifier avant de les partager à nouveau.

Ingrédients :

- 2 litres d'eau
- 1 citron bio
- 100g de sucre de canne
- 2 grosses figes séchées
- 8 cuillères à café de kéfir de fruit
- 10 ombelles de fleurs de sureau

Préparation :

Dans une jatte, disposer les grains de kéfir, le citron découpé en quartiers, les figes (que l'on pourra remplacer par du raisin sec), les ombelles, le sucre et enfin verser l'eau. Couvrir avec un linge.

Fermentation : laisser macérer 24 à 48h.

Mélanger régulièrement. Goûter et rectifier la quantité de sucre si nécessaire. Le kéfir est prêt

lorsque les figues remontent à la surface et qu'il est pétillant.

Filtrer, verser la boisson dans une bouteille étanche que l'on réservera au frais (attention au moment de servir, cela peut être « explosif »). Rincer et diviser les grains si nécessaire. Refaire immédiatement une nouvelle préparation ou conserver les grains dans un récipient avec de l'eau sucrée.

Remarques :

Utiliser de préférence une eau minérale.

Éviter tout contact avec du métal pendant les manipulations (cuillère, passoire, etc.).

Le kéfir est vivant et il peut se dégrader. Comment savoir si le grain est malade ? La taille diminue, la consistance change (aspect visqueux), il dégage une odeur désagréable...

Merci à Laurence (recette & photo)