

## *Le Kéfir de Fruits, une boisson naturelle et pétillante*



### *Les Pouvoirs du Kéfir*

Le Kéfir est traditionnellement utilisé aussi pour purifier le sang, la bile, le foie, les reins, agit contre la diarrhée ou la constipation, pour la convalescence en général.

A travers les siècles, le Kéfir, s'adapta en mutant, au point de constituer une symbiose bactérienne différente du Caucase, il se nomme »Kéfir de fruits «.

Le Docteur Metchnikoff a consacré une grande partie de sa vie à l'étude du Kéfir et a observé ses effets guérissant pour les maladies suivantes : catarrhe, organes digestifs, inflammation de l'estomac, ulcères, inflammations des intestins, des reins, maladies de la bile et du foie, anémie, exémas de tous genres, hypo-tension, jaunisse infectieuse, diarrhée, constipation.

Le Kéfir empêche la pourriture des substances qui sont restées dans les intestins. Il a une bonne influence sur la convalescence et peut être utilisé comme remplaçant de lait maternel.

Le kéfir est une boisson qui s'obtient grâce à une fermentation naturelle, qui produit du gaz carbonique.

La recette traditionnelle prévoit de mettre du sucre dans la préparation du kéfir, ce n'est pas pour sucrer la boisson, mais pour "nourrir" le kéfir qui transformera ce sucre.

Le sucre disparaît donc au fil de la fermentation. En d'autres termes, le kéfir "mange" le sucre avant que vous n'ayez à le manger ! Pour cette raison, certains diététiciens ou nutritionnistes l'autorisent dans des régimes sans sucre ni féculent.

### *On le nomme aussi « Champagne du Caucase ».*

*IL est vrai que lorsqu'il est réussi, c'est vraiment délicieux,*

*Afin de démarrer votre production ! Prenez-en bien soin, ce sont des micro-organismes vivants, et tout d'abord, assurez vous qu'ils soient bien à l'aise dans un bocal en verre, bien propre, avec de l'eau de source additionné d'un peu de sucre, fermé le bocal, et mettez le au bas du réfrigérateur, en attendant d'avoir tous les accessoires.*

*Cela vous laisse, entre une semaine et 15 jours, pour commencer.*

## Recette du kéfir de fruit

### **Ingrédients :**

- un récipient de 1 Litre et demi
- 3 cuillères à soupe de sucre ou 8 Morceaux de sucre (Sucre Roux de préférence)
- 50 Gr. de grains de kéfir de fruit
- 1 l. ½ d'eau de source de préférence
- 2 figes sèches ou 3 Abricots secs
- 2 rondelles citron ou Orange bio
- En été, quelques fruits rouge si vous le désirez

### **Préparation :**

Mettre dans le récipient tous les ingrédients. Il est préférable de faire fondre le sucre avant. Remplir d'eau de source. Recouvrez d'une compresse ou un linge, Laissez à température ambiante à l'abri de la lumière Quand les figes remontent en surface (24 à 48 Heures), la boisson est prête. Filtrez le tout avec une passoire fine (Pas de métal), Jetez les figes et citron.

Récupérez les grains de Kéfir, Rincez-les et remettez dans le récipient pour recommencer un nouveau cycle.

Mettez le liquide directement en bouteille (Genre ancienne limonade ou bouteille de soda) Gardez à température ambiante environ 2 jours,



Au bout de 2 jours environ, consommez, ou bien vous le placerez au réfrigérateur pour stopper la fermentation..

Faire uniquement la quantité que l'on consomme par jour. La boisson se conserve ensuite quelques jours au réfrigérateur Si l'on attend trop longtemps, le kéfir deviendra trop acide et imbuvable.

Quand vous avez trop de grains de kéfir dans le bocal, stockez le surplus au réfrigérateur, dans un bocal à confiture rempli d'eau sucrée et hermétiquement fermé. (Il ne faut pas le mettre en contact avec des objets en métal)

### **Conservation du kéfir :**

Séchez-les grains simplement à l'air sur une toile ou un tamis, cela peut prendre plusieurs jours. Mettez-les dans un sac de congélation ou papier et rangez-les au frais. Les grains resteront actifs pendant un an ou plus.

### **Pour réactiver les grains secs :**

Trempez-les une nuit dans une tasse d'eau tiède sucrée. Laissez reposer une journée, tamisez, ajoutez deux tasses d'eau sucré et ainsi de suite jusqu'à ce que les grains puissent ensemer un litre, ou simplement pour démarrer votre production.

## *A votre santé*

Internet = <http://cpa52.fr/kefir>  
<http://kefir-de-fruit.c.la>

