

Les **BOISSONS FERMENTÉES**  
 Les ⊕ connues sont les boissons alcoolisées. Entre autres avantages, elles permettaient à nos ancêtres de conserver les fruits de l'été.

Et quand l'eau est contaminée, mieux vaut boire une petite bière de céréales locale, non ?

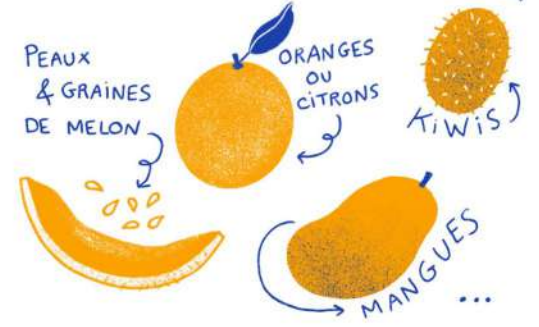
Depuis, on n'a jamais arrêté de faire fermenter des boissons, ou de faire des boissons à partir d'ingrédients fermentés (le café par ex.)!



Il en existe de toutes sortes  
 Parmi elles, une bonne option D.I.Y. :  
**LES SODAS NATURELS.**



La version "Zéro déchet" ultime cultive les...  
**LEVURES SAUVAGES**  
 On les trouve sur la peau de plein de végétaux. On peut donc, par exemple, manger les fruits et faire fermenter les "restes"!



**RECETTE APPROXIMATIVE, GÉNÉRIQUE & ADAPTABLE**

POUR 1L D'EAU, JE METS DANS UN BOCAL...  
 4 c.à s. DE SUCRE  
 DES FRUITS (OU ÉPLUCHURES) ENVIRON JUSQUE-LÀ (≈ 200 G)

ET HOP! On remue et on suit les grands principes de la page suivante →

**IDÉE RECETTE**  
 Peau et cœur d'ananas + sucre + cannelle + piment + gingembre = TEPACHE ♥



3 c.à s. par litre de tisane froide  
 sucrée: miam! ça n'a pas le goût du lait.

**LES ACTIVATEURS**

GRAINS de Kefir R	Mère de Kombucha	Levain de Gingembre
Petit-lait (de céréales)	Levain (de céréales)	Levures

Quand il n'y a pas naturellement de levures sauvages, il faut installer des microbes pour diriger la fermentation.

**1** Laisser un liquide sucré à température ambiante (pour chaude & à l'air libre jusqu'à l'apparition de bulles. Qu'ils soient naturellement ou qu'on les ajoute, les microbes mangent environ 80% du sucre présent, et le transforment en : ACIDE ALCOOL & CO2! Remuer aide TRES PEU les levures et empêche le mois! SOUVENT!

**2** Filtrer (si besoin) et embouteiller (boucher). Pour ⊕ de pétillant\*, ajouter du sucre ou aromatiser\*, et laisser 1 ou 2 jours à température ambiante. SCROUTCH DU SUCRE QUI DEVIENT DU GAZ CAPTIF! À LA PRESSION! EXPLOSIVE!

**3** Fermentation. C'est prêt! AU FRAIS! Ça ralentit la fermentation. TCHIN 😊 X GINGEMBRE OU BAIES DE GENIÈVRE = PÉTILLANT++

**LES GRANDS PRINCIPES**