LE KéfiR

@ PLANT PLANT ZINE PLANT

Les grains sont VIVANTS et vont se MULTIPLIER à chaque fermentation.

Donnes-en autour de toi pour répandre l'amooour & les microbes ♥

Si tu veux les conserver longtemps sans les utiliser, tu peux :

- LES DÉSHYDRATER
  À l'air libre, loin des mouches, sur du papier cuisson. Les grains vont devenir secs et jaunes.
- LES CONGELER

DE L'EAU SUCRÉE LES RÉANIMERA MAIS ILS SERONT MOINS ACTIFS AU DÉBUT.

Petit point VOCABULAIRE !

Les grains (n.m.) de KéfiR sont des petites choses gluantes, symbioses de levures et de bactéries.

ILY A ② SORTES DE GRAINS, QUI FONT ② BOISSONS (KéfiR) TRÈS DIFFÉRENTES :	
GRAINS DE KéfiR DE LAIT	GRAINS DE KéfiR D'EAU / DE FRUITS AUSSI APPELÉ TIBICOS
Blancs On dirait des petits choux-fleurs	Transparents On dirait de la glace pilée
BOISSON GOÛT ≈ YAOURT	BOISSON GOÛT ≈ LIMONADE ♥

Leur origine est très MYSTÉRIEUSE & ANCIENNE.

On ne parvient pas à en fabriquer en laboratoire.

L'industrie ne s'y intéresse pas vraiment.

On en obtient donc forcément* de main en main, issus d'une très longue chaîne de dons !

* on en trouve parfois à vendre, mais privilégier le don de grains FRAIS si possible.

KéfiR D'EAU

1

1 c.à.s. DE GRAINS DE KéfiR

4 c.à.s DE SUCRE

1 L D'EAU

1 FIGUE SÉCHÉE (OU AUTRE FRUIT SEC, SANS SULFITES)

24 H

1/2 CITRON

TOUT MÉLANGER POUR DISSOUDRE LE SUCRE.

La figue flotte ? Tu vois des bulles ? HOP ! Tu peux enlever les grains, la figue et presser le citron !

2

C'est le moment d'aromatiser (si tu veux)...

POSSIBILITÉS INFINIES !!

... et de fermer le bocal ou la bouteille.

Quand ça pétille et que ça le pliait (au bout d'environ 2 jours) : AU FRIGO ! C'est prêt.

Les grains se gardent au frigo dans de l'eau un peu sucrée, à changer fréquemment.

KéfiR DE LAIT

100% SIMPLE !

1 c.à.s. DE GRAINS DE KéfiR

50 cl DE LAIT ANIMAL (ENTIER)

TISSU

T° ambiante

LES GRAINS NE SURVIVENT PAS À LONG TERME DANS DU LAIT VÉGÉTAL MAIS PEUVENT Y FERMENTER DE TEMPS EN TEMPS !

Entre 2 fermentations, les grains dorment au FRIGO, dans du lait changé régulièrement.

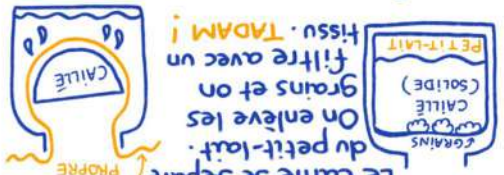
12 ou 24 H ⊕ tard

Le lait a épaissi, les microbes ont mangé du lactose. On peut enlever les grains et utiliser le KéfiR comme du yaourt liquide.

Si on le laisse en bouteille fermée à température ambiante, il va pétiller !

OU ALORS ON ATTEND : 48H ⊕ tard

Le caillé se sépare du petit-lait. On enlève les grains et on filtre avec un tissu. TADAM !



Du fromage frais à assaisonner !