

# VINAIGRE DE (RESTES DE) FRUITS

POMMES, ANANAS, COINGS ...

- Dans un bocal d'1,50L :
- \* épluchures, trognons, fruits pour remplir la moitié ou + du bocal
- \* 4 c.à.s. de sucre
- \* Recouvrir d'eau

Mélanger tous les jours pendant ≈ 10 jours puis filtrer.



Laisser fermenter encore ≈ 3 semaines en remuant de temps en temps. L'alcool est transformé en acide acétique par les microbes qui forment parfois une **MÈRE DE VINAIGRE**.

Le **Kombucha** est une boisson pétillante, fraîche et un peu vinaigrée ♥

C'est du thé sucré fermenté.

Et le FERMENT, c'est ce disque gluant !

## La MÈRE de Kombucha

(aussi appelée SCOBY \*)

Elle est composée de bactéries et de levures qui aiment :

Les souches de **KOMBUCHA** se donnent entre particuliers, en main (très) propre ou même par la poste.

L'important c'est qu'il y ait aussi du **liquide (starter)**.



## OPTION SELF-MADE MÈRE



Si tu trouves du kombucha **NON-PASTEURISÉ** dans un rayon frais, tu peux boire la moitié et mettre l'autre dans un bocal avec un peu de

thé sucré à température ambiante.

15/20 JOURS + TARD, UNE PETITE MAMAN BARBOTTE À LA SURFACE !



A chaque fermentation, une « **FILLE** » de kombucha va se former à la surface. C'est donc une société symbiotique matricielle, oui.

**LEUR QG :** à température ambiante avec un peu d'air

face lisse vers le haut, dans du kombucha liquide.

Avoir plusieurs SCOBYs permet de faire des expériences : fermenter du café, des tisanes... avec les filles de kombucha.

Attention à avoir les mains bien propres !

**NOTE :** la mère coule parfois au fond. Pas d'inquiétude !

2 ≈ 1 SEMAINE + TARD quand le goût te plaît, enlève la mère et filtre. Tu peux aromatiser et laisser fermenter 2-3 jours de plus pour un kombucha pétillant !

Garde un peu de liquide pour conserver la mère & le prochain batch.

Puis au frais.

**FAIRE DU THE** (≈ 8g ou 4 sachets de bon thé nature pour 1L d'eau.)

Ajouter 7 c.à.s. de sucre et bien mélanger.

**LAISSER REFROIDIR !!!** (ON NE VEUT PAS CUIRE LES MICROBES)

The sucre froid (10 c.à.s. (100ml) de kombucha liquide (starter) mère (ou fille) de kombucha, face lisse vers le haut.