

KEFIR DE FRUITS = Boisson probiotique = Produit vivant

Le kéfir fournit à notre intestin les bonnes bactéries pour bien digérer les aliments et assimiler correctement les nutriments. Excellent pour renouveler sa flore intestinale notamment après avoir pris des antibiotiques. Il peut se boire toute l'année ou par cure de 3 semaines à chaque changement de saison. Les grains prolifèrent chaque jour. Le kéfir de fruit avec la fermentation engendrée contient très peu d'alcool 1-2%, on peut donc en donner aux enfants. Le sucre est absorbé par les bactéries.

Amélioration du transit intestinal :

Après 24h de fermentation : laxatif

Après 48h de fermentation : neutre

Après 72h de fermentation : constipe

SURTOUT EVITER TOUT CONTACT DES GRAINS AVEC DES USTENSILES METALLIQUES (cuillère, passoire, récipient) sinon il meurt ! Tous les ingrédients doivent être à température ambiante. Pour recommencer, toujours rincer les grains et ajuster les proportions de sucre par rapport à l'augmentation du nombre de grains, Sinon la boisson sera plus acidulée et plus fermentée.

Recette dans un bocal en verre d'1,5l de type Le Parfait : Pour 1 l de boisson

- 4 cuillères à café de grains de kéfir qui ont été rincés à l'eau, prélevés avec une cuillère en bois ou plastique
- 80 g(100 ml) de sucre de canne bio ou Rapadura
- ½ citron bien lavé ou ½ mandarine ou ¼ orange ou pamplemousse bio (2 quartiers)
- 1 litre d'eau minérale de préférence (+ nourrissant) ou eau de source (pas d'eau du robinet)
- Fruits secs au choix selon vos goûts : 4 abricots secs (ma préférence) ou 2 figues ou 2 dattes ou raisins ou bananes ou ananas...
- Couvrir d'1 gaze ou d'un mouchoir, laisser agir à température ambiante (18°-25°C°) entrebâiller le couvercle, je le laisse à côté de l'évier pour ne pas l'oublier, il est près d'une fenêtre.

Retirer les fruits avec une écumoire en plastique, les jeter, verser le kéfir dans une bouteille en verre avec une mini passoire ou filtre à café en plastique, récupérer les grains, bien les rincer et recommencer la recette pour relancer.

Déguster la boisson obtenue immédiatement ou la mettre au réfrigérateur pour éviter que la fermentation se poursuive, je ne ferme pas la bouteille ! (3-4 jours de conservation pour la boisson).

Kathleen JOUIN

Naturopathe

06 14 58 79 56

kathleenjouin@sf.fr