

Kefirko

Délicieuses recettes au kéfir



SOMMAIRE:

UNE BOISSON PROBIOTIQUE SIMPLE POUR LES ENFANTS	4
SMOOTHIE DE KEFIR DE LAIT DE COCO AVEC DES BANANES ET DES FRAISES	5
CHAMPAGNE POUR ENFANTS	6
ORANGEADE GAZEUSE	7
SODA PROBIOTIQUE AUX SAVEURS NATURELLES	8
LAIT FERMENTÉ MAISON	10
AVOCAT FARCI AU KEFIR ET AUX ŒUFS	11
TARTINE À LA CIBOULETTE ET À LA SAUCISSE DE CERF	12
TARTINE DE PAIN DE SEIGLE MAISON AU RAIFORT	13
PETITS PAINS AUX OIGNONS ET AUX GRAINES DE CITROUILLE EN 30 MINUTES	14
PAIN À LA FARINE DE MAÏS	16
SPIRALE BLANCHE SAUPOUDRÉE DE GRAINES DE CITROUILLE	17
SOUPE DE CITROUILLE	18
SAUCE AU RAIFORT POUR BŒUF CUIT	19
POULET RÔTI AVEC SA SAUCE FRAÎCHE ET ÉPICÉE À BASE DE KEFIR	20

Délicieuses
recettes au
kéfir

SALADE DE CONCOMBRE ET SA CRÈME DE KEFIR	22
SALADE ET SA SAUCE TIÈDE AU KEFIR	23
PANCAKES AU KEFIR – 3 DÉLICIEUSES IDÉES	24
TRIFLE À LA CRÈME DE KEFIR, MUESLI ET FRUITS	26
MILK-SHAKE PROBIOTIQUES AU NUTELLA, KEFIR ET FRAISES	27
PÂTE À TARTINER À LA CRÈME DE KEFIR, CANNELLE ET BANANE.	27
GLACES FRUITÉES PROBIOTIQUES	28
PANNA COTTA DE MANGUE À LA FRAMBOISE	29
GÂTEAU AUX POMMES ET AU LAIT FERMENTÉ	30
MUFFINS POMMES/CHOCOLAT	32
FEUILLES DE POMME	33
PORRIDGE CUITE AUX POMMES	34
“ZLEJVANKA “ AUX POMMES ET AUX FRAMBOISES	35
“ POSOLANKA “ AUX PRUNES ET AUX NOIX	36
GLACE PROBIOTIQUE FRUITÉE À BASE DE KEFIR DE LAIT DE COCO	38



À PROPOS DE L'AUTEUR :

Mme Urška Fartelj. Une blogueuse culinaire populaire slovène et fervente avocate du fait maison et des circuits courts a accepté d'essayer de faire du Kefir elle-même et de partager avec nous ses expériences, ses recettes et ses conseils.

Les lecteurs peuvent suivre son blog à :
www.220stopinjposevno.com

UNE BOISSON PROBIOTIQUE SIMPLE POUR LES ENFANTS



INGRÉDIENTS:

- 1 dcl de Kefir maison
- 1 c. à soupe de miel ou 1/2 banane mûre
- fruits
- épices selon le goût (vanille, cannelle, mélange d'épices de Noël)

Ajoutez n'importe quel fruit que l'enfant apprécie, ajouter la banane mûre et/ou les épices; mixer. Servir juste après la préparation — ainsi la boisson contiendra le plus possible de nutriments, probiotique et vitamines. Conservée au réfrigérateur dans un récipient fermé, cette préparation fera un parfait en-cas pour les prochaines heures, voire le jour suivant. Pendant les 24 heures suivant la mise au réfrigérateur, une seconde fermentation aura lieu. Votre Kefir aura encore plus de goût et contiendra plus de vitamine B et d'acide folique. La combinaison de magnésium et de calcium se transformera également et sera plus facile à digérer et le corps pour les assimiler en même temps que les autres nutriments. Nous vous recommandons de ne pas garder ce kéfir au fruit plus de 24h, car une troisième fermentation pourrait avoir lieu, transformant le sucre des fruits en alcool. Si vous voulez préparer une réserve d'une semaine de boisson probiotique, nous vous conseillons de ne garder que le Kefir dans un récipient fermé et d'ajouter les fruits et autres éléments sucrés au moment de servir.

SMOOTHIE DE KÉFIR DE LAIT DE COCO AVEC DES BANANES ET DES FRAISES



INGRÉDIENTS:

- 2 dcl de Kefir au lait de coco
- une poignée de fraises (ou tout autre fruit)
- 1/2 banane mûre pour remplacer le sucre (ou tout autre édulcorant)

Ajouter les fruits au kéfir au lait de coco et les mélanger au mixeur (à main).

Le smoothie est meilleur servi juste après la préparation, mais peut également être conservé au réfrigérateur jusqu'à une journée. Au-delà d'une journée, les fruits perdront leurs apports en nutriments. S'ils sont crus les fruits se transformeront en alcool après fermentation.

CHAMPAGNE POUR ENFANT



INGRÉDIENTS:

- 8 dcl d'eau
- 6–8 c. à soupe de grains de Kefir d'eau (tibicos)
- 4 morceaux de gingembre confit
- 1 branche de menthe
- du sirop de sureau

Rincer les grains de Kefir d'eau puis les mettre avec le gingembre confit et la menthe dans un bocal en verre. Ajouter de l'eau froide. Fermer soigneusement le bocal et le laisser sur le plan de travail de la cuisine non exposé à la lumière directe du soleil pendant 1-2 jours. Le temps de fermentation et son intensité dépendent de la quantité de sucre et la température. Pendant ces deux jours, secouer le bocal plusieurs fois, mais ne pas l'ouvrir. Après ces deux trois jours verser votre soda dans une bouteille en verre en le filtrant avec un tamis en plastique. Ajouter le sirop de sureau, fermer la bouteille immédiatement et la mettre au réfrigérateur. Rincer les grains de Kefir d'eau à l'eau froide afin d'ôter les fruits et autres restes. Décorer avec des framboises fraîches et de la menthe avant de servir.

ORANGEADE GAZEUSE

INGRÉDIENTS:

- 6–8 c. à soupe de grains de Kefir d'eau (tibicos)
- 4 dcl de jus d'orange + 4 dcl d'eau ;
ou : 8 dcl d'eau froide
- 4 morceaux de gingembre confit ou
- 6 écorces d'orange confites
- 1 branche de menthe



Le jus d'orange fraîchement pressé doit être mélangé avec la même quantité d'eau; sinon il fermentera en alcool. Si vous utilisez du nectar d'orange (acheté en magasin ou fait maison), il n'est pas utile d'ajouter du sucre pour nourrir les bactéries. Il n'est pas non plus nécessaire de diluer le nectar avec de l'eau, car il ne fermentera pas en alcool. Si vous n'avez pas d'orange, vous pouvez utiliser de l'eau plate.

Utiliser un bocal en verre qui peut être fermé hermétiquement. Premièrement, vous avez besoin de sucre pour nourrir les bactéries telles que des écorces ou du gingembre confits, du sucre, etc. Ajouter de la menthe pour la fraîcheur. Ajouter les grains de Kefir d'eau au mélange, remplir d'eau froide et fermer le bocal hermétiquement. Le laisser sur le plan de travail de la cuisine, à l'abri de la lumière directe du soleil pendant un jour ou deux. Pendant cette période, secouer le bocal plusieurs fois, mais ne pas l'ouvrir. Lorsque la boisson est assez gazeuse, la verser dans une bouteille en verre en le filtrant avec un tamis en plastique. Si la boisson a été faite avec de l'eau, ajouter du jus et refermer la bouteille aussitôt. Conserver au réfrigérateur et servir froid. Si la boisson a été faite avec du jus, la passer au tamis puis la verser dans une bouteille en verre et la conserver au réfrigérateur. Rincer les grains de Kefir d'eau à l'eau froide pour enlever les fruits et autres restes. Les grains peuvent ainsi être réutilisés. La boisson sera plus ou moins gazeuse dépendamment de l'activité des bactéries — ce qui dépend de la quantité de sucre et du temps de fermentation.

Attention: Vous devez utiliser un bocal en verre de qualité résistant à la pression afin d'éviter tout risque de fissure ou casse.

SODA PROBIOTIQUE AUX SAVEURS NATURELLES



INGRÉDIENTS:

- 4 c. à soupe de grains de Kefir d'eau (tibicos)
- 8–10 dcl d'eau froide (autres options : jus de fruit, sirop, jus de coco, etc.)
- sucre (vous pouvez aussi utiliser des dattes, du gingembre ou des écorces d'orange confits, du jus de fruit, sirop, etc., à la place)



Temps de fermentation:

1–2 jours. Utiliser un bocal en verre qui peut se fermer hermétiquement.

Rincer soigneusement les grains de Kefir d'eau sous l'eau et les mettre dans le bocal. Ajouter l'ingrédient sucré pour nourrir les bactéries, soit 2 c. à soupe de sucre ou 5 dattes ou 6 cubes de gingembre confit ou 0,5 dcl de jus de fruit, etc. Plus vous ajoutez du sucre plus le soda sera gazeux. Ajouter l'arôme de votre choix (exemple : de la menthe). Les fruits frais ou tout autre ingrédient doivent être complètement recouverts par l'eau ; sinon ils vont pourrir. Bien fermer le bocal et le laisser sur le plan de travail de la cuisine, à l'abri de la lumière directe du soleil pendant un jour ou deux. Le temps pris pour la fermentation et son intensité dépendent de la quantité de sucre et la température. Pendant la période de fermentation, secouer le bocal plusieurs fois, mais ne pas l'ouvrir. Attention : Le bocal peut se fissurer ou se casser à cause du CO₂ — si vous le laissez fermenter trop longtemps, le laissez exposé directement à la lumière du soleil ou ajoutez trop de sucre.

Après un jour ou deux, passer le soda dans un tamis et le transférer dans une bouteille en verre propre. Fermer la bouteille et la conserver au réfrigérateur. Utiliser le soda dans les 3-4 jours. Avec vos mains propres, enlever tous les fruits et restes des grains de Kefir d'eau pour pouvoir les réutiliser.



LAIT FERMENTÉ MAISON



INGRÉDIENTS:

- 1,5 l de lait entier
- 2 tasses de Kefir

Faire chauffer le lait à environ 60 °C, ajouter le Kefir. Le lait ne doit pas être trop chaud pour ne pas tuer les bactéries et empêcher tout processus de fermentation. Mélanger doucement — ni trop vite, ni trop fort — où le lait fermenté va se désintégrer et le fromage aura des grumeaux. Attendre 10 minutes que le lait se sépare en lait fermenté et petit-lait. Recouvrir la casserole avec un linge propre et la laisser sur le plan de travail de la cuisine, non exposée à la lumière directe du soleil, afin que son contenu fermente. Le jour suivant, faire chauffer le contenu à environ 60 °C une nouvelle fois. Le petit-lait deviendra vert. Mélanger doucement et laisser refroidir. Recouvrir une passoire avec une étamine et la placer au-dessus d'un bol ou de l'évier. Verser doucement dans la passoire et attendre deux heures que le petit-lait se soit écoulé (la majeure partie du moins). Fermer le lait fermenté dans l'étamine et presser afin d'extraire le reste du petit-lait. Votre lait fermenté est maintenant prêt.



Suggestion de présentation:

Tartiner le lait fermenté sur des tranches de pain complet, ajouter des tranches de poire, recouverte de miel.

AVOCAT FARCI AU KEFIR ET AUX ŒUFS

INGRÉDIENTS:

- 1 avocat
- 2 œufs de caille
- 2 c. à soupe de Kefir
- huile d'olive
- poivre noir fraîchement moulu
- sel



À l'aide d'une cuillère en bois, enlever la couche supérieure épaisse du Kefir. Faire attention de ne pas enlever les grains de Kefir au même moment. Couper en deux les avocats et les faire cuire des deux côtés dans une poêle pendant une minute environ. Faire frire les œufs de caille dans l'huile d'olive. Vous pouvez changer le type d'huile ou utiliser du beurre selon votre goût.

Farcir les moitiés d'avocat avec le Kefir épais ou crémeux, saler, poivrer et ajouter quelques gouttes d'huile d'olive.



TARTINE A LA CIBOULETTE ET A LA SAUCISSE DE CERF



INGRÉDIENTS:

- fromage de Kefir à tartiner
- 2 c. à soupe de ciboulette
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- tomate
- oignon vert
- 1 gousse d'ail
- saucisse de cerf

Ajouter la ciboulette hachée, l'ail écrasé, le sel et le poivre fraîchement moulu au fromage de Kefir à tartiner. Mélanger minutieusement à l'aide d'une fourchette. En tartiner votre pain maison et recouvrir d'une couche d'oignon vert et de saucisse de cerf. Conserver la préparation dans un récipient en verre fermé hermétiquement. À consommer dans les deux semaines.

TARTINE DE PAIN DE SEIGLE MAISON AU RAIFORT



INGRÉDIENTS:

- 150 g de crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant 8h)
- Pain complet au seigle maison
- 1 c. à soupe de raifort fraîchement rapé
- ciboulette
- sel
- poivre noir fraîchement moulu

Mettre un tamis en plastique épais ou une étamine au-dessus d'un bol et y verser votre Kefir. Le placer au réfrigérateur et l'y laisser 8 heures. Sa consistance ressemblera à la crème sure. Ajouter le raifort râpé, le sel et le poivre noir fraîchement moulu au Kefir et mélanger. En tartiner le pain complet au seigle maison et saupoudrer de ciboulette.

PETITS PAINS AUX OIGNONS ET AUX GRAINES DE CITROUILLE EN TRENTE MINUTES



INGRÉDIENTS:

- 500 g de farine de froment (ou de farine de froment associée à tout autre type de farine) 1/2 tasse de graines de citrouille moulues
- 2 dcl de Kefir 0,5–0,75 dcl de lait 20 g levure fraîche 1 œuf
- 1 c. à soupe de sucre 1 c. à café de sel
- 5 c. à soupe d'huile d'olive 2 grosses gousses d'ail
- 1 gros ou 2 petits oignons verts 1 blancs d'œuf pour l'enrobage
- 1 c. à soupe de graine de citrouille hachée pour la garniture

Passer la farine au tamis et la verser dans un saladier, faire un trou dans la farine et ajouter le lait chaud, la levure et le sucre. Attendre 8 minutes que la levure commence à agir. Pendant ce temps, préparer l'ail et l'oignon. Les émincer et les faire revenir doucement dans l'huile d'olive à feu doux. Arrêter le feu quand vous pouvez sentir l'ail et que les oignons sont mous. Si vous faites revenir l'ail trop longtemps il deviendra marron et les petits pains seront plus amers. Laisser refroidir l'ail et l'oignon. Lorsque la levure commence à agir, ajouter le reste des ingrédients et pétrir le tout en une pâte souple. Ajouter de la farine ou du liquide si nécessaire. La pâte doit être lisse et ne doit pas coller. Ajouter finalement les oignons et l'ail et faire douze boules avec la préparation et les laisser lever pendant environ 15 minutes. Si vous voulez que la croûte de vos petits pains soit mince, les rouler entre la paume de vos mains dès que vous aurez formé la dernière boule. Enrober les petits pains avec du blanc d'œuf préalablement fouetté. (Si vous utilisez un gros œuf, ne prendre qu'une c. à soupe de blanc de l'œuf que vous utilisez dans la pâte, sinon utiliser un autre œuf.) Saupoudrer avec les graines de citrouille hachées. Faire cuire les petits pains pendant environ 10-15 minutes. Si vous tapez sur les petits pains et qu'ils sonnent creux, ils sont prêts. Recouvrir les petits pains fraîchement cuits dans un linge et les laisser refroidir. Vos petits pains auront une croûte mince.



PAIN À LA FARINE DE MAÏS



INGRÉDIENTS:

- 150 g de farine de maïs
- 350 g de farine de froment blanche.
- 2,5 dcl de Kefir
- 0,5 dcl de lait
- 20 g de levure fraîche
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de sucre
- 1–2 c. à soupe d'huile d'olive
- farine de, maïs ou millet pour la garniture.

Tamiser la farine puis la verser dans un saladier ; faire un trou dans la farine, ajouter le lait tiède (pas chaud !). Ajouter la levure fraîche et le sucre, attendre 8 minutes que la levure commence à agir. Ajouter le Kefir à température ambiante, le sel et l'huile d'olive. Si le Kefir provient de lait entier, vous n'avez presque pas besoin d'huile additionnelle. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et souple. La laisser lever pendant une heure environ dans un endroit chaud. Saupoudrer la pâte avec un peu de farine et la pétrir doucement. Frapper la surface de la pâte avec vos mains préalablement mouillées. Étaler la garniture. Préchauffer le four à 220 °C et faire cuire le pain pendant environ 40 minutes. Si vous utilisez une plaque de cuisson pour le pain, la température devra sans doute être plus forte. Sinon baisser le thermostat à 200 °C pour les 30 dernières minutes.

SPIRALES BLANCHES SAUPOUDRÉES DE GRAINES DE CITROUILLE

INGRÉDIENTS:

- 600 g de farine de froment blanche
- 1 dcl de lait tiède
- 2 dcl de Kefir
- 20 g levure fraîche
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de sel
- 1 œuf
- 1 dcl de crème de Kefir ou de crème sure



Tamiser la farine puis la verser dans un saladier; faire un trou dans la farine, ajouter le lait tiède. Le lait ne doit pas être trop chaud ou il pourrait «tuer» la levure et la pâte pourrait ne pas lever assez. Ajouter la levure et une c. à soupe de sucre, attendre 8 minutes environ que la levure commence à agir. Ajouter tous les autres ingrédients à température ambiante, et pétrir en une pâte assez souple. Lorsque la pâte ne colle plus recouvrir le saladier et laisser la pâte lever pendant environ une heure dans un endroit chaud. Si la pâte est trop collante, ajoutez un peu de farine. Placer la pâte sur une surface saupoudrer de farine et pétrir doucement. Diviser la pâte en six boules. Avec vos mains, transformez ces boules en des rouleaux d'environ 35 cm de long. Enrouler les rouleaux afin de former des spirales. Mettre du papier sulfurisé sur la plaque de cuisson et placer vos spirales dessus. Recouvrir avec un linge et laisser lever pendant une demi-heure environ. Fouetter les œufs et la crème de Kefir ensemble et en badigeonner les spirales. Saupoudrez-les avec les graines de citrouille hachées. Préchauffer votre four à 220 °C et cuire vos spirales 15-20 minutes environ. Si vous tapez sur les spirales et qu'elles sonnent creux, elles sont prêtes.

SOUPE DE CITROUILLE



INGRÉDIENTS:

- 500 g de citrouille
- 1 patate douce
- 1/2 betterave cuite
- muscade
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- graines de citrouille rôties
- 150 g de crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant 8h)
- huile pimentée
- huile de graines de citrouille



Dans une casserole, faire cuire la citrouille et la patate douce à feu doux; ajouter la betterave, les épices et de l'eau. Cuire jusqu'à ce que la citrouille soit molle. Réduire en une purée fine. Avant de servir, ajouter la crème de Kefir dans chaque assiette. Saupoudrer avec les graines de citrouilles rôties hachées puis verser quelques gouttes d'huile de graine de citrouille.

SAUCE AU RAIFORT POUR BŒUF CUIT



INGRÉDIENTS:

- 150 g de crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant au moins 6h)
- 3 c. à soupe de raifort rapé
- poivre noir fraîchement moulu
- pincée de sel
- pincée de sucre

Ajouter le raifort fraîchement râpé à la crème de Kefir, les épices et mélanger. La sauce accompagne bien le bœuf cuit, mais peut aussi être utilisée pour tartiner du pain rye ou du pain blanc pour des sandwiches au jambon ou au prosciutto, comme ingrédient de pizza, etc.

POULET RÔTI AVEC SA SAUCE FRAÎCHE ET ÉPICÉE À BASE DE KÉFIR



INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE:

- 3dcl de Kefir maison
- piment fraîchement moulu
- poivre noir fraîchement moulu
- pincée de sel
- 1 c. à café de ciboulette hachée

POULET RÔTI INGRÉDIENTS:

- 1 petit poulet entier
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à café de poivre rouge
- huile d'olive
- Herbes de Provence
- 1 c. à café de Ketchup

Laver le poulet à l'eau froide, le sécher avec des serviettes en papier et l'assaisonner. Verser un peu d'huile d'olive dans vos mains. Frotter les ensembles puis frotter tout le poulet. Utiliser une plaque à frire avec une grille et faire rôtir le poulet pendant au moins une heure. Retourner le poulet lorsqu'il est marron pour que le jus de la poitrine se répande sur les autres parties. Rôtir le poulet sur une grille rendra la peau croustillante et il sera cuit uniformément. Préparer votre sauce épicée au Kefir avec au moins 3dcl de Kefir frais, fermenté pendant au moins 18 à 20 heures. Assurez-vous que l'air circule pendant la fermentation pour éviter le goût acide du Kefir. Placer un tamis en plastique ou une étamine au-dessus d'un bol et y verser le Kefir. Le mettre au réfrigérateur et l'y laisser environ 3 heures pour que le petit-lait se sépare du Kefir, ne laissant que la crème. Plus vous laissez le Kefir sur le tamis, plus il sera crémeux. Après 12 heures le kéfir commencera à ressembler à du fromage à tartiner. Lorsque le Kefir à l'aspect désiré, le verser simplement dans un bol et ajouter les épices.



SALADE DE CONCOMBRE ET SA CRÈME DE KÉFIR



INGRÉDIENTS:

- 2 tasses de crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant au moins 3h afin d'extraire le petit-lait)
- 1–2 concombre(s)
- 1–2 gousses(s) d'ail
- 1 petit oignon vert
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à café de poivre rouge doux moulu
- une pincée de cumin noir

Laver les concombres, les laver si nécessaire puis les découper en rondelles. Émincer l'ail et l'oignon, ajouter les épices et le mélanger avec la crème de Kefir. Verser le mélange sur les rondelles de concombre et mélanger.

Placez la salade au réfrigérateur au moins 30 minutes – elle est meilleure servie froide.

SALADE ET SA SAUCE TIÈDE AU KÉFIR



INGRÉDIENTS:

- 3–4 c. à soupe de Kefir maison épaisse
- 5 œufs de caille
- mâche
- 5–7 radis
- ciboulette
- sel
- poivre fraîchement moulu
- vinaigre balsamique
- piment fraîchement moulu (ou : 2–3 gouttes d'huile pimentée)

Dans un saladier, mélangez la ciboulette hachée, le piment fraîchement moulu et le sel. Faire bouillir les œufs de caille jusqu'à ce qu'il soit dur (les faire bouillir au moins 5 minutes), puis les écailler et les couper en morceaux. Laver les radis et les couper en fines rondelles. Assaisonner la salade, mélanger et servir.

PANCAKES AU KÉFIR

3 DÉLICIEUSES IDÉES

PÂTE À PANCAKE



PANCAKE MIXTURE

INGRÉDIENTS:

- 3–4 œufs
- 0,5 l de Kefir
- 200–250 g de farine
- 4 c. à soupe de sucre (brun)
- pincée de sel
- poudre de vanille ou les graines d'une gousse de vanille

INGRÉDIENTS DE GARNITURE:

- environ 250 g de crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant au moins 20h)
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 écorce de citron râpé
- pincée de poudre de vanille
- 2 c. à soupe de sucre brun

AUTRES INGRÉDIENTS SUGGÉRÉS:

- Nutella
- noix, noisettes, amandes, poudre de coco
- copeaux de noix de coco rôties
- différentes baies
- confiture de fraise maison
- confiture de poire avec du gingembre et de la noix de coco
- du spray de cuisson pour la

Ajouter les ingrédients de garniture à la crème de Kefir et mélanger. À l'aide d'un mixeur à main, préparer la pâte à pancakes et la laisser reposer 15 minutes environ. Ajouter un peu de lait si le mélange est trop épais. Pulvériser la poêle avec le spray de cuisson et cuire les pancakes des deux côtés. Mettre deux c. à soupe de garniture sur chaque pancake et les rouler. Transférer ces pancakes dans une deuxième poêle couverte de spray de cuisson. Étaler le reste de la garniture sur les pancakes. Préchauffer le four à 200 ° C. faire cuire pendant 20 minutes. Saupoudrer les pancakes avec des copeaux de noix de coco rôtis. Pour la garniture vous pouvez associer le Nutella et la poudre de coco ou le Nutella et les noix réduites en poudre. Les pancakes peuvent également être recouverts de fruits. Si vous ajoutez plus de farine à votre pâte à pancakes vous pouvez préparer des « sucettes » pancakes. Insérer un bâtonnet de bois lorsque vous faites cuire vos pancakes et les faire cuire des deux côtés.



TRIFLE À LA CRÈME DE KÉFIR, MUESLI ET FRUITS



INGRÉDIENTS:

- 1/2 tasse de crème de kéfir
- 1/2 tasse de muesli de votre choix
- 1/2 tasse de fruits de votre choix
- optionnel : 1 c. à soupe de miel, ou de sirop d'aloé vera, ou de sirop d'érable, etc.

Mettre un tamis au-dessus d'un bol et y verser le Kefir. Mettre au réfrigérateur et l'y laisser pendant 3 — 4 heures afin que le petit-lait se sépare du Kefir et qu'il reste épais et crémeux. Alternier une couche de Kefir, une couche de muesli, une couche de fruit dans une tasse. Vous pouvez saupoudrer le dessus de votre trifle avec du sucre si vous le voulez.

MILK-SHAKE PROBIOTIQUE AU NUTELLA, KEFIR ET FRAISES.

INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de Kefir
- 1 c. à soupe bombée de Nutella
- 5 fraises
- menthe pour décorer
- amandes pour décorer



Mixer à l'aide d'un mixeur (à main), servir et boire.

PÂTE À TARTINER À LA CRÈME DE KÉFIR, CANNELLE ET BANANE

INGRÉDIENTS:

- 100 g de crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant 6-8 heures)
- 1 banane
- 1 barre de chocolat
- Pain Rye maison ou Pain à la farine rye et farine complète.



Tartinier la crème de Kefir sur les tranches de pain, saupoudrer de chocolat réduit en poudre et garnir de rondelles de banane. Servir avec une boisson chaude au chocolat et au Kefir.

GLACES FRUITÉES PROBIOTIQUES



INGRÉDIENTS:

- 2 dcl de Kefir maison (à base de lait de vache ou non)
- 1 c. à soupe de miel (ou tout autre édulcorant, incluant les sirops de fruit)
- des fruits de votre choix
- des céréales de votre choix
- de la poudre de vanille ou tout autre épice à votre goût, du chocolat ou du Nutella

Mélanger le Kefir et le miel, ajouter les fruits et réduire le mélange en purée. Si vous utilisez des bananes, vous n'aurez a priori pas besoin de miel ou d'autre édulcorant. Remplir les moules à glace avec le mélange selon votre goût :

- *purée de fruits et Kefir,*
- *Kefir et morceaux de fruits,*
- *céréales, etc.*

Si vous aimez vos glaces crémeuses, utiliser de la crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant au moins 3h afin d'extraire le petit-lait). Faire geler les glaces.

PANNA COTTA DE MANGUE À LA FRAMBOISE

INGRÉDIENTS:

- 250 ml de crème
- 1–2 c. à soupe de sucre
- 2 dcl de Kefir
- 1 pincée de poudre de vanille ou les graines d'une gousse de vanille
- 3 feuilles de gélatine
- 1 mangue
- 1 panier de framboises
- 1 c. à soupe de sucre glace
- de la menthe fraîche



Laisser les feuilles de gélatine ramollir dans l'eau froide 5 minutes environ. Pendant ce temps, réchauffer la crème et le sucre dans une casserole. Ne pas faire bouillir la crème. Retirer la casserole du feu. Réduire en purée la mangue et l'ajouter dans le Kefir. Mélanger jusqu'à ce que cela ressemble à un Smoothie. Essorer les feuilles de gélatine pour en retirer l'eau en trop et les mélanger à la crème tiède à l'aide d'un fouet. Alors que le mélange est encore tiède à mélanger avec le «smoothie» de Kefir et mangue. Mélanger soigneusement afin de ne pas laisser de grumeaux. Verser dans les moules alors que c'est encore tiède. Placé au réfrigérateur pour que le mélange durcisse. Réduire en purée la moitié des framboises avec une fourchette et ajouter le sucre glace. Verser sur les panna cotta qui ont refroidi. Utiliser le reste des framboises pour la décoration. Ne jamais cuire le Kefir (ou du yoghourt) avec de la crème, il deviendrait amer et grumeleux.

Conseil pour le service : Pour servir, tremper les moules dans de l'eau tiède pour que la panna cotta se détache. Elle s'enlèvera ainsi facilement.

GÂTEAU AUX POMMES ET AU LAIT FERMENTÉ



INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE:

- 500 g de farine de froment blanche
- 20 g de levure fraîche
- 100 g de beurre fondu
- 80 g de sucre
- 2 dcl de kéfir
- 1 dcl de lait
- 2 jaunes d'œuf
- 1 c. à soupe de rhum
- pincée de sel

FILLING INGREDIENTS:

- 500 g de crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant 20 minutes) ou du fromage fermenté de Kefir
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à soupe de semoule
- 2–3 c. à soupe de sucre
- de la poudre de vanille ou les graines d'une gousse de vanille
- 10 g sucre au rhum
- de l'écorce de citron
- 2–3 pommes
- 1 c. à café de cannelle
- 2–3 c. à soupe de sucre brun
- 1 blanc d'œuf pour le glaçage
- du sucre pour le glaçage

Tamiser la farine dans un saladier et réchauffer le lait. Le lait ne doit pas être trop chaud ou il pourrait « tuer » la levure et la pâte pourrait ne pas lever assez. Faire un trou dans la farine, ajouter le lait tiède et la levure. Ajouter le sucre et attendre environ 8 minutes que la levure commence à agir. Ajouter alors tous les autres ingrédients et pétrir la pâte. Étaler la pâte en un rectangle de 95 x 30 cm, d'une épaisseur d'environ 0,5 cm. Mélanger soigneusement les ingrédients de la garniture et étaler la garniture sur la pâte. Râper grossièrement les pommes, ajouter le sucre et la cannelle puis les faire cuire à feu doux dans une poêle pendant environ 5 minutes. Lorsque les pommes ont refroidi, les étaler sur le fromage fermenté. Rouler ensuite la pâte en un rouleau puis la couper en de petits gâteaux. Fouetter les blancs à l'aide d'une fourchette et en enrober les gâteaux. Faire préchauffer le four à 180 °C puis faire cuire les gâteaux environ 40-50 minutes. Recouvrir ensuite les gâteaux d'un linge et les laisser refroidir. Saupoudrer ensuite les gâteaux avec du sucre glace.



MUFFINS POMME/CHOCOLAT



INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de sucre
- 2 tasses de farine de froment
- 1 c. à soupe de chocolat
- 1 c. à soupe bombée de Nutella
- 1 tasse de Kefir
- 1/2 tasse d'huile
- 12 g de levure chimique
- 1/2 c. à café de poudre de vanille ou de graines d'une gousse de vanille.
- 2 œufs
- 1 pomme
- 1 c. à soupe de sucre brun



Mélanger les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte souple. Mélanger les moules à muffins avec le mélange. Couper la pomme en tranche et les insérer dans la pâte en les y enfonçant à moitié. Saupoudrer les tranches de pommes avec du sucre brun — il caramélisera légèrement pendant la cuisson. Faire cuire les muffins à 180 °C pendant environ 20 minutes.

FEUILLES DE POMME

INGRÉDIENTS:

- 1 pâte feuilletée
- 250 g de crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant 20 heures)
- 3 pommes
- 1 c. à café de cannelle
- de la poudre de vanille ou de graines d'une gousse de vanille.
- 3 c. à soupe de sucre brun
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 citron
- sucre glace



Laisser votre Kefir fraîchement préparé sur un tamis pendant 20 heures environ afin que le petit-lait se sépare de la crème de Kefir. Ajouter 2 c. à soupe de sucre, la cannelle, le jaune d'œuf et la vanille à la crème de Kefir. Mélanger doucement avec une cuillère jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Piquer la pâte feuilletée avec une fourchette et étaler la garniture en y ajoutant les minces tranches de pommes. Verser un filet de jus de citron sur les pommes afin d'éviter qu'elles ne se décolorent. Saupoudrer les tranches de pommes avec une c. à soupe de sucre brun. Faire cuire environ 20 minutes à 220 ° C. Saupoudrer avec du sucre glace.

PORRIDGE CUIT AUX POMMES



INGRÉDIENTS:

- 1 tasse graines de sarrasin
- 1/2 tasse de graines de millet
- 1/2 tasse de noisettes moulues
- 2–3 pommes
- 3–4 c. à soupe de sucre brun
- 3 dcl de Kefir
- du lait
- pincée de sel
- cannelle
- de la poudre de vanille ou de graines d'une gousse de vanille
- crème fraîche (ou crème de Kefir)
- sucre glace
- spray de cuisson

Utiliser le spray de cuisson sur le moule à gâteau. Mettre les graines dans le moule à gâteau et y ajouter une couche de pommes râpée. Ajouter le sucre, les épices, le sel, le Kefir et le lait. Utiliser juste assez de lait pour recouvrir les pommes. Saupoudré de noisettes moulues. À l'aide d'une cuillère, enfoncez les noisettes dans le lait. Si nécessaire à ajouter plus de lait pour recouvrir les noisettes. Faire cuire à 180 °C pendant environ 45-60 minutes.

Laisser le plat refroidir, découper en carrés et servir avec de la crème fraîche (mélanger à du sucre glace). Saupoudré de cannelle.

ZLEJVANKA (GÂTEAU PLAT) AUX POMMES ET FRAMBOISES

INGRÉDIENTS:

- 4 œufs
- 4 c. à soupe de sucre
- 4 c. à soupe bombée de farine
- 10 g sucre au rhum
- 1/2 c. à café poudre de vanille
- 1 écorce de citron
- 2 dcl de Kefir fait maison
- 1 c. à soupe de sucre
- cannelle
- 1 pomme
- 1 tasse de framboises
- sucre glace
- menthe fraîche



Séparer les jaunes d'œuf des blancs. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à que le mélange mousse. Ajouter la farine, les épices et 1/4 des blancs d'œufs fouettés. Fouetter à la vitesse la plus lente de votre fouet électrique. Mélanger le reste des blancs d'œuf fouettés à la main pour garder la pâte légère et mousseuse. Mettre du papier sulfurisé sur la plaque de cuisson (d'environ 21 cm de diamètre) et verser la pâte. Saupoudré de cannelle. Cuire à 180 ° C pendant environ 40-50 minutes. Pendant quelle cuite la pâte va beaucoup lever, mais redescendra dès sa sortie du four. Laisser refroidir puis saupoudrer avec du sucre glace et décorer de menthe et de framboises fraîches. Servir avec l'orangeade gazeuse maison.

POSOLANKA (GÂTEAU DE FROMAGE FRAIS) À LA PRUNE ET AUX NOIX



INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE:

- 600 g de farine
- 20 g de levure fraîche
- 1 dcl de lait
- 2 dcl de Kéfir
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1–2 c. à soupe de sucre
- une pincée de sel

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE DE FROMAGE FRAIS:

- 500 g fromage frais de Kéfir fait maison
- 2 c. à soupe de semoule
- 2–3 c. à soupe de sucre
- poudre de vanille ou des

graines d'une gousse
de vanille

- 1 œuf

INGRÉDIENTS POUR LE NAPPAGE :

- 2 c. à soupe de crème de Kéfir (qui a reposé sur un tamis pendant 5 heures – il ressemble à de la crème sure)
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de sucre glace
- prunes (fraîches ou congelées)
- noix (une poignée d'entière et 2 c. à soupe de noix moulues)
- sucre glace
- beurre ou spray de cuisson

Préparer d'abord la pâte. Tamiser la farine dans un saladier, faire un trou dans la farine, y verser le lait tiède. Le lait ne doit pas être trop chaud ou il pourrait « tuer » la levure. Attendre 8 minutes que la levure commence à agir. Ajouter tous les autres ingrédients (à température ambiante) et pétrir la pâte en une pâte assez souple. Lorsque la pâte n'est plus collante, recouvrir le saladier et laisser la pâte reposer et lever dans un endroit chaud pendant au moins une heure. Si la pâte est trop collante, ajoutez un peu de farine. En attendant que la pâte lève, préparez la garniture. Dans un bol, mélanger soigneusement tous les ingrédients de la garniture avec une fourchette. Placé au réfrigérateur. Appliquer le spray de cuisson ou le beurre sur la plaque de cuisson. Saupoudrer la pâte avec un peu de farine et la pétrir doucement. Huilez vos mains et étalez la pâte doucement — comme pour une pizza. La pâte devrait faire 0,5 cm d'épaisseur. Étaler la garniture sur la pâte en laissant vierges les bords. Saupoudrer la garniture avec 1-2 c. à soupe de noix moulues et ajouter les noix entières et les prunes coupées en deux. Dans un petit bol, fouetter vigoureusement avec une fourchette, un œuf, le sucre glace et la crème de Kefir (qui a reposé sur un tamis pendant 5-8 heures et dont la consistance est comparable à de la crème sure). Enrouler les bords de la pâte vers l'intérieur. Glacer d'abord la pâte puis avec ce qui reste, la garniture. Préchauffer le four à 180-200 °C puis faire cuire pendant 45 minutes environ. Laisser refroidir un moment — la garniture va épaissir. Saupoudrer avec du sucre glace. Couper les parts comme pour une pizza.



GLACE PROBIOTIQUE FRUITÉE À LA CRÈME DE KÉFIR



INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de fraises et de framboises congelées
- 1 tasse de mangues congelées
- 1–2 banane(s) congelée(s)
- approx. 100 g de Kefir fait maison congelée
- 2 cornets.

Laisser les fruits congelés à température ambiante pendant 5-10 minutes pour qu'ils décongèlent légèrement, mais ils ne doivent pas l'être complètement. Mettre une couche de fraises et de framboises congelées puis une couche de banane puis une couche de Kefir dans votre sorbetière. La sorbetière va réduire les fruits en purée. Les bananes seront crémeuses et sucrées, le Kefir ajoutera les probiotiques et les fraises et les framboises rendront votre glace plus goûteuse et fraîche. Ce fera d'excellentes friandises pour les enfants. Si vous n'avez pas de sorbetière, un bon mixeur fera l'affaire.



Kefirko[®]
Home Made Probiotic



Des bocaux conçus spécialement pour faire plus facilement le Kefir de lait ou d'eau à la maison.

Kefirhood.com

Trouver ceux qui donnent et cherchent des grains de Kefir.

Pour obtenir le lait le plus frais possible ou des grains de Kefir proche de chez vous, nous vous conseillons d'utiliser le portail Kefirhood.com. Le portail suit le principe de partage et de bienveillance et vous permet de trouver d'autres amoureux de la culture de la santé. De cette manière vous pourrez obtenir les meilleurs grains pour votre santé en un temps record.

