

Délicieuses recettes de fromage



Kefirko®

URŠKA FARTELJ

FROMAGE DE KÉFIR	4
FROMAGE FRAIS	5
TARTE AU FROMAGE (BUREK AU FROMAGE)	6
MASCARPONE FAIT MAISON	8
TIRAMISU	9
RICOTTA	10
FROMAGE COTTAGE	12
NOUILLES AU FROMAGE COTTAGE	13
MOZZARELLA FAIT MAISON	14
THÉ GLACÉ À L'HIBISCUS ET À LA ROSE	16
CAFÉ GLACÉ	17
ROULEAUX À LA RATATOUILLE	18
SHAKE AUX FRUITS ET PETIT-LAIT AVEC LA GLACE À LA BANANE	19
PUDDING AU CHOCOLAT	20
SALADE À L'AVOCAT ET AU FROMAGE FRAIS	21
PAIN AU LEVAIN AVEC LE KÉFIR ET LE PETIT-LAIT	22
YAOURT GREC	24
LAIT D'AMANDE	25

DONNA SCHWENK

FROMAGE AU KÉFIR DE COCO	26
GLACE AU KÉFIR DE COCO ET D'AMANDE	27
BARRES DE PAIN D'ÉPICES AVEC LE GLAÇAGE AU KÉFIR	28
TARTE FESTIVE AU KÉFIR	30
GLACE AU POTIRON ET AU FROMAGE DE KÉFIR	32
SODA AU PETIT-LAIT DE KÉFIR ET À LA LIMONADE	34
GARNITURE AU KÉFIR FOUETTÉ	35
SODA AUX POMMES, GINGEMBRE ET KÉFIR!	36

MARIE-CLAIRE FRÉDÉRIC

BOULETTES DE FROMAGE AUX HERBES FRAÎCHES	37
CHEESECAKE AUX ABRICOTS	38
QUICHE AUX ÉPINARDS, TOMATE ET FROMAGE DE KÉFIR	40
RAVIOLES AU FROMAGE DE KÉFIR AVEC LA SAUCE AU POTIRON	42
COURGETTES FARCIES AU FROMAGE ET À LA MENTHE	44
GRATIN DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE DE KÉFIR	46
CRÊPES - BOURRIOLS	47
SÉRAC	48
SCONES AUX FRAISES	50



FROMAGE DE KÉFIR

Ingrédients:

- 0,6 l de kéfir de lait

Fermentez le lait en utilisant des grains de kéfir de lait. Versez un lot de kéfir de lait dans le panier à maillage du kit de fabrication de fromage Kefirko et couvrez de couvercle supérieur. Laissez égoutter pendant 24 heures au réfrigérateur. Une fois que le fromage est assez épais à votre goût, sortez-le du panier à maillage.

Modelez le fromage avec une cuillère et roulez-le dans des noix, des herbes ou des fruits secs hachés. Servez avec du pain ou des crackers.

Idées aromatisantes:

- noix et chocolat hachés, cannelle moulue
- piment moulu et poivre du moulin, herbes hachées
- framboises sèches et pistaches hachées



FROMAGE FRAIS

Ingédients:

- 2 l de lait
- 2 cuil. à café de présure

Faites chauffer le lait jusqu'à tiède. Mettez la présure, retirez du feu et remuez. Laissez épaissir pendant la nuit. Le deuxième jour, versez dans une plus grande passoire et couvrez de linge. Mettez de côté le liquide égouttant – du petit-lait. Vous en utiliserez ensuite pour conserver le fromage. Emballez le fromage dans un linge et accrochez-le pour égoutter. Après 6-10 heures, mettez le fromage dans le kit de fabrication de fromage Kefirko. À ce moment, vous pouvez mettre des herbes et des épices. Mettez du sel par-dessus et attachez le ressort de compression afin de faire un fromage plus dur. Mettez au réfrigérateur pendant la nuit ou pendant un jour ou deux.

Vous pouvez servir avec un filet d'huile d'olive, du miel, avec des tomates coupées en morceaux dans la salade. C'est aussi bien de le préparer sur le grill.



TARTE AU FROMAGE (BUREK AU FROMAGE)

Ingédients:

- 4 l de lait frais
- 1 paquet de pâte filo (300-500 g)
- 2 cuil. à soupe de fromage de kéfir bien crémeux (voir la recette p. 4)
- 1 cuil. à café de sel
- de l'huile

Garniture au fromage blanc :

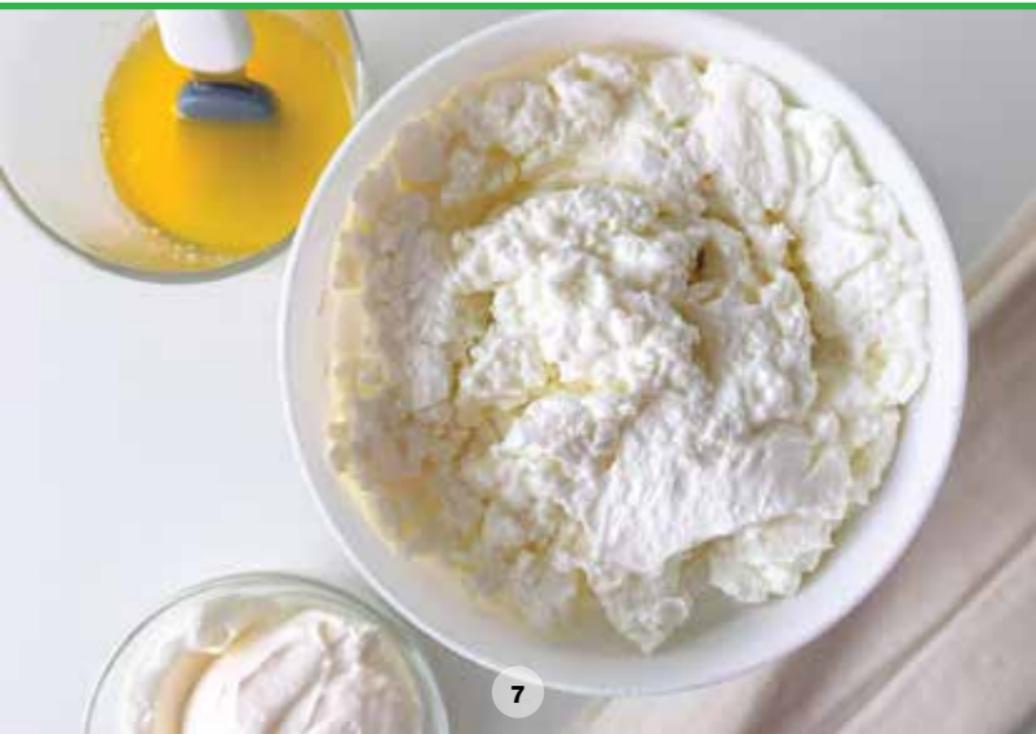
Laissez le lait dans un plat à température ambiante pendant 12-24 heures jusqu'à ce qu'il épaississe pour pouvoir le couper. Mettez-le sur la cuisinière et faites chauffer à environ 80°C – ne faites pas bouillir – jusqu'à ce que les solides se séparent du petit-lait. Utilisez la spatule ronde percée de trous pour le transférer

dans le panier à maillage du kit de fabrication de fromage Kefirko. Au besoin, versez le petit-lait supplémentaire ou utilisez le grand récipient Kefirko (1,4 l). Laissez égoutter pendant 6-12 heures. Plus il s'égoutte, plus il devient épais. Vous obtiendrez environ 500-600 g de fromage blanc qui correspond à la mesure du panier à maillage. Incorporez le fromage de kéfir bien crémeux.

Tarte / burek au fromage

Vous pouvez la rouler ou préparer en couches. Pour la préparer en couches, graissez les feuilles de pâte. Lorsque vous utilisez la pâte toute prête, vous pouvez utiliser deux feuilles par couche. Posez deux feuilles de pâte graissées sur le fond du plat, puis ajoutez de la garniture au fromage et couvrez de deux feuilles de pâte. Répétez ceci plusieurs fois, vous devez préparer au moins 5-7 couches. Mettez trois feuilles de pâte graissées par-dessus. Faites cuire au four pendant 40-50 minutes à 200°C, puis coupez en triangles et servez avec du yaourt ou du kéfir.

Ne jetez pas le reste de petit-lait ! C'est très sain et plein de protéines et il peut être utilisé dans différents plats (crêpes, smoothies, etc.).



MASCARPONE FAIT MAISON

Ingédients:

- 500 ml de crème liquide (provenant de la laiterie, entière)
- 1 cuil. à soupe de jus de citron

Faites chauffer la crème liquide à 80-90°C. Si vous n'avez pas le thermomètre, notez que c'est le moment où les bulles commencent à apparaître, juste avant l'ébullition. Incorporez le jus de citron et faites chauffer pendant 10 minutes encore. Remuez quelques fois et ne laissez pas bouillir.

La crème deviendra plus épaisse. Retirez du feu et laissez refroidir. Versez dans le panier à maillage du kit de fabrication de fromage Kefirko et laissez au réfrigérateur pendant la nuit pour égoutter. Le lendemain, vous devez obtenir un mascarpone épais.



TIRAMISU

Pour 4 tasses de tiramisu

Ingrédients:

- 500 g de fromage mascarpone fait maison
- 4 jaunes d'oeufs
- 4 cuil. à soupe de sucre
- 1 tasse de café noir avec une touche d'amaretto
- cacao noir
- 1 boîte de biscuits (nous avons utilisé des gaufrettes aux noisettes)

Battez les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient homogènes, que leur volume augmente au moins 4 fois et que le sucre soit fondu. Pour obtenir les meilleurs résultats, vous devez utiliser un mixeur à la plus grande vitesse pendant au moins dix minutes. Incorporez doucement le mascarpone avec une spatule. Si le mascarpone était conservé au réfrigérateur et était devenu trop épais, incorporez les blancs d'oeufs battus. Si le mascarpone est frais, les blancs d'oeufs ne sont pas nécessaires puisqu'il doit être assez crémeux et gonflé. Vous pouvez utiliser des verres ou un moule pour assembler le tiramisu. Faites tremper les biscuits dans le café. Utilisez du cacao si vous n'aimez pas le café ou si vous le préparez pour les enfants. Mettez les biscuits trempés sur le fond et saupoudrez la couche de cacao. Étalez la moitié de la crème au-dessus des biscuits. Répétez à nouveau le processus entier. Terminez avec la couche supérieure de la crème et saupoudrez-la de cacao. Mettez au réfrigérateur pendant la nuit ou au moins 6 heures si vous ne pouvez pas résister.





RICOTTA

Le mot « ricotta » signifie faire chauffer pour la deuxième fois. La ricotta est très riche en protéines. Elle est fabriquée à partir du petit-lait qui est le sous-produit lors de la fabrication de fromage.

Petit-lait secondaire fermenté:

Pour aider à extraire les protéines, nous ajoutons le petit-lait secondaire fermenté qui (plus que le petit-lait primaire) soutient le système immunitaire et a un effet nettoyant. Pour obtenir le petit-lait secondaire fermenté, vous devez ajouter de l'acide lactique dans le petit-lait primaire (le petit-lait

doux qui est le sous-produit de la fabrication de fromage). Le petit-lait secondaire fermenté peut être conservé plus longtemps que le petit-lait primaire et ne contient presque pas de protéines. Il stimule la fonction du foie ainsi qu'il détoxifie et stimule la digestion. De plus, c'est un probiotique antibactérien et antifongique exceptionnel.

Lorsque nous voulons fabriquer de la ricotta à partir du lait de chèvre ou de brebis, nous n'avons pas besoin de petit-lait secondaire puisque les protéines extraient facilement en faisant chauffer le petit-lait primaire à température supérieure à 90°C. Cela ne se fait pas aussi facilement avec du lait de vache. Par conséquent, nous avons besoin de petit-lait secondaire fermenté pour aider à extraire les protéines et à fabriquer du fromage de ricotta. Si nous n'avons pas le petit-lait secondaire fermenté, nous pouvons utiliser de l'acide citrique ou du jus de citron.

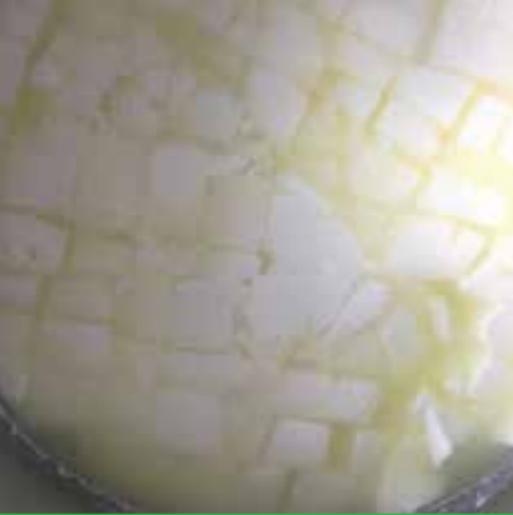
La ricotta est considérée comme l'un des fromages de meilleure qualité. Elle contient les protéines bénéfiques et presque pas de caséine auquel beaucoup sont sensibles. Mais notez que si vous ajoutez le lait dans le processus de fabrication de ce fromage à partir du petit-lait, elle contiendra de la caséine.

Ingrédients:

- *2 l de petit-lait primaire*
- *100 ml de petit-lait secondaire fermenté (ou 1 cuil. à café d'acide citrique, 2 cuil. à café de jus de citron)*
- *200 ml de lait entier frais*

Ajoutez le lait dans le petit-lait primaire et faites chauffer à 92°C. Juste avant l'ébullition, ajoutez le petit-lait secondaire fermenté. La ricotta doit commencer à s'épaissir par-dessus. Versez dans le kit de fabrication de fromage Kefirko afin d'égoutter. Bien que la majeure partie du petit-lait doive égoutter rapidement, laissez égoutter pendant 24 heures.

Si vous ne voulez pas ajouter le lait dans le petit-lait, vous obtiendrez moins de ricotta, mais cela vaut la peine d'obtenir la ricotta de meilleure qualité. Vous pouvez la servir en plat salé ou sucré. Si vous voulez la conserver plus longtemps au réfrigérateur, ajoutez du sel.



FROMAGE COTTAGE

Ingrédients:

- 1 l de lait
- 2 cuil. à soupe de kéfir

Mélangez les ingrédients et laissez à température ambiante pendant au moins 24 heures. Il vaut mieux utiliser le kéfir fait maison grâce à sa haute valeur probiotique. Lorsque le lait s'épaissit, coupez-le en dés de 1 cm. Faites chauffer lentement à 45°C, cela doit se faire très lentement de façon à ce que les grains puissent se former et s'épaissir.

Le petit-lait commencera à se séparer du fromage solide. Mettez dans le kit de fabrication de fromage Kefirko afin d'égoutter. Puis, rincez sous l'eau courante trois fois pour que les grains se séparent et que le fromage ait un goût plus doux. Mettez le fromage cottage dans le kit de fabrication de fromage Kefirko et laissez égoutter pendant la nuit.

Le fromage cottage peut être servi en plat sucré ou salé. Si vous voulez le conserver plus longtemps au réfrigérateur, ajoutez du sel.



NOUILLES AU FROMAGE COTTAGE

Pour 4 personnes

Ingrédients:

- 1 tasse de fromage cottage
- 500 g de nouilles
- 1 cuil. à soupe de beurre
- ½ tasse de noix moulues
- 1-2 cuil. à soupe de sarrasin
- miel

Faites cuire les nouilles dans l'eau salée, en suivant les instructions du fabricant. Pendant ce temps, préparez les flocons de sarrasin : faites chauffer une poêle plate non collante et mettez le sarrasin, lorsqu'il éclate, retirez-le aussitôt de la poêle.

Lorsque les nouilles sont cuites, égouttez-les. Mettez le beurre et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Servez une quantité appropriée de nouilles dans les assiettes. Garnissez de fromage cottage et de noix, saupoudrez de flocons de sarrasin et arrosez d'un filet de miel.



MOZZARELLA FAIT MAISON

Ingédients:

- 1 l de lait frais
- 1 cuil. à café de présure
- ½ cuil. à café d'acide citrique

Versez le lait et l'acide citrique dans la marmite et faites chauffer à 35°C pour laisser le lait coaguler. Retirez du feu et incorporez la présure. Laissez reposer pendant 5-10 minutes environ pour laisser le lait s'épaissir. Coupez en dés avec un couteau et faites chauffer à 40°C afin d'aider les solides à se séparer du petit-lait.

Mettez le fromage dans le panier à maillage du kit de fabrication de fromage Kefirko. Pressez avec une cuillère afin d'aider le petit-lait à égoutter plus rapidement. Versez à nouveau le petit-lait égoutté dans la marmite et faites chauffer à 80°C. Sortez le fromage du panier à maillage et travaillez-le pour former une boule. Utilisez les gants en plastique pour l'hygiène et à cause de la chaleur des mains.

Versez le petit-lait chauffé dans le kit de fabrication de fromage Kefirko et faites tremper la boule de mozzarella pendant 30 secondes, en utilisant le panier à maillage. La mozzarella doit être couverte de petit-lait. Après 30 secondes, sortez la mozzarella, étalez et travaillez à nouveau pour former une boule. Puis, faites-la tremper à nouveau dans le petit-lait chauffé. Répétez ce processus au moins 5 fois jusqu'à ce qu'elle soit lisse et qu'elle s'étire parfaitement. Si le petit-lait est trop froid, faites-le chauffer en utilisant à nouveau la marmite.

Si vous ne pouvez pas étirer la boule de mozzarella sans problèmes, vous pouvez la mettre au micro-ondes pendant 15 secondes à 700 W, puis essayez de la travailler à nouveau.

Pour conserver la mozzarella, mettez-la dans le panier à maillage du kit de fabrication de fromage Kefirko et versez le petit-lait pour couvrir le fromage. Conservez au réfrigérateur.



THÉ GLACÉ À L'HIBISCUS ET À LA ROSE

Préparez un délicieux thé chaud ou froid aux fruits ou aux herbes. Ajoutez des fruits de saison frais pour le thé aux fruits ou fermentez le thé sous forme de kéfir d'eau et vous obtiendrez une boisson probiotique.

Ingrédients:

- 1-2 cuil. à café de feuilles d'hibiscus
- 1-2 cuil. à café de feuilles de rose
- 0,6 l d'eau

La température optimale de l'eau pour la préparation du thé est à environ 80°C afin de préserver les substances actives. Si vous n'avez pas de thermomètre, faites bouillir l'eau et laissez pendant 5-10 minutes à température ambiante. Mettez les feuilles d'hibiscus et de rose dans le panier à maillage du kit de fabrication de fromage Kefirko. Versez l'eau chaude et laissez reposer. Après au moins quelques minutes, sortez le panier à maillage et laissez le thé refroidir. Ajoutez des glaçons et des morceaux de pommes et de mandarines fraîches. Pour le grand récipient (1,4 l), doublez la quantité de feuilles.



CAFÉ GLACÉ

Préparez votre café du matin avec le kit de fabrication de fromage Kefirko.

Ingrédients:

- *café moulu*
- *eau*
- *sucre (optionnel)*
- *glaçons*
- *crème liquide ou lait condensé*
- *glace*

Mettez la quantité appropriée de café dans le panier à maillage du kit de fabrication de fromage Kefirko. Versez lentement l'eau chaude (pas plus de 80°C) et utilisez le ressort de compression afin de presser dessus. Attendez jusqu'à ce que le liquide égoutte à travers et que les sédiments du café restent dans le panier à maillage.

Ajoutez du sucre au goût et quelques glaçons pour faire un café glacé. Aromatisez avec de la crème liquide ou du lait condensé ainsi que quelques boules de glace et régalez-vous.



ROULEAUX À LA RATATOUILLE

Ingrédients:

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 250 ml de sauce tomate
- carottes
- fromage frais (voir la recette p. 5)
- mozzarella (voir la recette p. 14)
- poivron rouge
- de l'huile d'olive
- sel et poivre
- origan frais

Coupez l'aubergine et la courgette en tranches et faites frire rapidement des deux côtés dans la poêle avec quelques gouttes d'huile. Coupez les carottes et le poivron rouge en lamelles et faites-les frire rapidement dans la poêle. Les légumes doivent être encore croustillants. Coupez le fromage frais en lamelles.

Graissez le plat de cuisson ou utilisez le papier sulfurisé et commencez à assembler la ratatouille. Sur chaque tranche d'aubergine ou de courgette, mettez les légumes frits et quelques lamelles de fromage, puis roulez. Utilisez la quantité appropriée de garniture pour chaque tranche d'aubergine. Si vous avez les aubergines plus grosses, vous pouvez mettre plus de garniture. Versez la sauce tomate dans la casserole, puis mettez les rouleaux à la ratatouille. Garnissez de mozzarella râpée et faites cuire au four à 220°C pendant 20-30 minutes jusqu'à ce que la mozzarella prenne une couleur dorée.



SHAKE AUX FRUITS ET PETT-LAIT AVEC LA GLACE À LA BANANE

Ingrédients pour la glace :

- 200 g de yaourt grec (voir la recette p. 24) ou de mascarpone (voir la recette p. 8)
- 1 banane
- essence de vanille

Mettez le mascarpone ou le yaourt grec dans les moules de congélation et congelez. Coupez la banane en morceaux et congelez sur une plaque de cuisson. Mettez tous les ingrédients congelés dans un robot et broyez jusqu'à ce qu'ils soient homogènes et bien crémeux. Vous pouvez utiliser la glace tout de suite ou la congeler pour plus tard.

Ingrédients pour le shake :

- 300 ml de petit-lait
- 1-2 boules de glace
- 1 banane (ou autre fruit)
- 100 g de yaourt grec
- figes

Mettez tous les ingrédients sauf les figes dans le robot et mélangez jusqu'à obtenir la bonne consistance. Coupez les figes en tranches et pressez contre le grand récipient en verre. Versez le smoothie et servez froid.



PUDDING AU CHOCOLAT

Ingrédients:

- 500 ml de petit-lait
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuil. à soupe d'amidon de maïs
- 2 paquets de poudre de vanille
- 200 g de chocolat noir
- 1 cuil. à soupe de sucre

Faites chauffer 450 ml de petit-lait dans une marmite. Mettez le reste de petit-lait dans un saladier et incorporez tous les ingrédients sauf le chocolat. Remuez jusqu'à ce que la préparation soit homogène et faites attention à des grumeaux.

Lorsque le petit-lait commence à bouillir, retirez du feu et versez le mélange d'ingrédients en remuant. Remuez avec un fouet et remettez sur feu doux, continuez à remuer jusqu'à ce que la préparation soit assez épaisse. Ajoutez rapidement les morceaux de chocolat cassés et remuez jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Versez dans 4 petits verres ou pots et attendez jusqu'à ce que le pudding soit froid et solide.

Servez avec de la crème fouettée, du cacao ou des écorces d'orange confites.





SALADE À L'AVOCAT ET AU FROMAGE FRAIS

Ingrédients:

- *fromage frais (voir la recette p. 5)*
- *avocat*
- *concombre*
- *olives*
- *tomate*
- *roquette*
- *autres légumes selon le goût / la saison*

Assaisonnement:

- *2-3 cuil. à soupe de petit-lait*
- *1 cuil. à soupe d'huile d'olive*
- *½ avocat*
- *1 cuil. à café de jus de citron*
- *sel*
- *poivre*

Mélangez tous les ingrédients pour l'assaisonnement de salade dans un mixeur jusqu'à ce qu'ils soient homogènes et versez dans l'assiette de service.

Nettoyez et coupez les légumes en cubes et mettez dans l'assiette au-dessus de l'assaisonnement. Commencez par les morceaux plus grands et plus feuillus et mettez ceux qui sont petits par-dessus. Coupez le fromage frais (vous pouvez le faire griller) et mettez au-dessus de la salade.



PAIN AU LEVAIN AVEC LE KÉFIR ET LE PETIT-LAIT

Culture de levain:

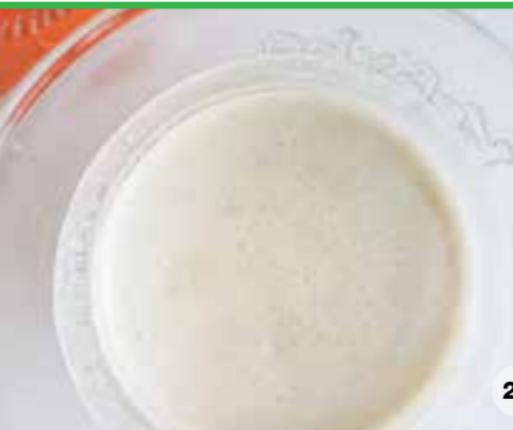
- *1 cuil. à soupe de farine de seigle*
- *3 cuil. à soupe de farine Manitoba blanche*
- *200 ml de kéfir*
- *1 cuil. à café de sucre*

Mélangez tous les ingrédients et mettez dans le récipient en verre Kefirko. Couvrez de couvercle supérieur et laissez au chaud 6-24 heures. Si la pièce est moins chaude, le temps de fermentation est plus long. Vous pouvez mettre près de la source de chaleur pour que cela se produise plus rapidement. Lorsque les bulles apparaissent, le mélange est prêt à être utilisé pour la fabrication de pain.

Ingrédients:

- 100 g de culture de levain
- 500 g de farine Manitoba
- 300 g de petit-lait
- 10 g de sel

Tamisez la farine dans un saladier plus grand. Ajoutez le petit-lait et la culture de levain et pétrissez pendant au moins 20 minutes. Couvrez et laissez reposer pendant une heure. Ajoutez le sel, puis pétrissez à nouveau. Couvrez de film de cuisson et laissez lever pendant 2-3 heures. Saupoudrez le plan de travail de farine et retournez doucement la pâte sur la table en utilisant une spatule. Commencez par tirer les extrémités du pain, puis attachez au milieu. Répétez plusieurs fois jusqu'à ce que le fond de la pâte devienne un peu plus ferme. Mettez la pâte dans un panier couvert de linge avec la partie du pain aux extrémités attachées par-dessus. Couvrez de film de cuisson et laissez lever au réfrigérateur pendant 17-30 heures. Sortez la pâte du réfrigérateur et laissez-la couverte à température ambiante pendant 2 heures. Faites chauffer le four à 240°C. Mettez un plat de cuisson avec de l'eau en bas du four pour obtenir de la vapeur. Lorsque le four est chauffé, commencez à préparer le pain. Saupoudrez le dessus du plat de cuisson de farine et retournez doucement la pâte dessus. Faites des coupes par-dessus pour que le pain ne casse pas pendant la cuisson. Lorsque vous enfournez le pain, baissez le feu à 220°C. Faites cuire au four pendant 40 minutes environ. Vous saurez que le pain est cuit quand il y a un son creux lorsque vous frappez dessus. Laissez refroidir sur la grille avant de servir.





YAOURT GREC

Ingrédients:

- 1 yaourt naturel

Utilisez le yaourt avec plus de matière grasse pour obtenir un yaourt grec bien plus crémeux et plus appétissant. Mettez le yaourt dans le kit de fabrication de fromage Kefirko et laissez au réfrigérateur pendant au moins 5 heures afin d'égoutter. Vous devez obtenir un yaourt épais. Le yaourt grec est beaucoup plus crémeux que le yaourt naturel ainsi qu'il perd l'acidité du yaourt naturel.

Vous pouvez utiliser le yaourt grec pour la cuisson ou le servir avec des noix, du miel et des fruits, comme les Grecs.

LAIT D'AMANDE

Ingrédients:

- amandes
- eau
- sel, sucre (au goût)

Mettez une poignée d'amandes dans le panier à maillage du kit de fabrication de fromage Kefirko et versez l'eau. Faites tremper pendant la nuit. Le matin, égouttez et lavez sous l'eau courante. Mélangez bien les amandes avec environ 500 ml d'eau et une pincée de sel. Vous pouvez également ajouter du sucre ou un substitut de sucre. Mettez le mélange dans le kit de fabrication de fromage Kefirko et égouttez bien à l'aide du ressort de compression.

Conservez le lait au réfrigérateur jusqu'à trois jours. La pulpe laissée dans le panier à maillage peut être utilisée pour faire cuire des muffins. Vous pouvez également utiliser le lait d'amande pour préparer le kéfir de lait d'amande en utilisant les grains de kéfir de lait. Si vous avez déjà ajouté du sucre, il n'est pas nécessaire d'en rajouter lors de la fermentation.





FROMAGE AU KÉFIR DE COCO

Une de mes choses préférées à faire avec le fromage au kéfir de coco est de le garnir d'ananas et de noix de coco râpée ainsi que de l'arroser d'un filet de miel et d'une touche de rhum.

Ingrédients:

- 2 tasses de kéfir de coco

Versez le kéfir de coco préparé dans le panier à maillage du kit de fabrication de fromage Kefirko. Le récipient en verre attrapera le petit-lait qui est le liquide qui s'égouttera à travers le maillage. Couvrez et placez au réfrigérateur pendant la nuit. À partir de 2 tasses de kéfir de coco, j'obtiens normalement environ 1 tasse de petit-lait et 1 tasse de fromage au kéfir de coco. Le lendemain, vous avez un beau grumeau de fromage au kéfir de coco dans le filtre. Retirez le fromage du panier à maillage et conservez le petit-lait ayant goutté dans le récipient pour préparer des boissons fermentées ou des légumes cultivés en plaçant le petit-lait dans un récipient en verre au réfrigérateur. Vous pouvez utiliser aussitôt le fromage ou le placer dans un récipient hermétique au réfrigérateur.



GLACE AU KÉFIR DE COCO ET D'AMANDE

C'est une excellente manière de savourer le kéfir de lait de coco ou d'amande. N'oubliez pas que vous pouvez faire du kéfir avec n'importe quel type de lait.

Ingrédients:

- *1 tasse de fromage de kéfir (C'est encore mieux si vous utilisez le fromage au kéfir de coco)*
- *3 tasses de lait d'amande*
- *1 ½ tasses de lait de coco entier*
- *1 cuil. à café d'extrait de vanille de rhum*
- *¼ tasse de stévia*
- *1 tasse de noix de coco râpée*

Placez le fromage de kéfir, le lait d'amande et de coco, la vanille et l'édulcorant dans un mixeur et mélangez pendant 15 à 20 secondes. Mettez au congélateur pour crème glacée et congélez conformément aux instructions du fabricant.

Noix de coco grillée

Faites préchauffer le four à 200°C et placez la noix de coco râpée sur une plaque de cuisson. Enfourez la plaque de cuisson et faites cuire pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la noix de coco soit brune grillée. Saupoudrez la glace de noix de coco grillée.

BARRES DE PAIN D'ÉPICES AVEC LE GLAÇAGE AU KÉFIR

La mélasse donne à ces barres leur saveur riche. La mélasse est une source riche en nutriments et contient un nombre de minéraux essentiels, tels que le calcium, le magnésium, le manganèse, le potassium, le cuivre, le fer, le phosphore, le chrome, le cobalt et le sodium. La mélasse noire est le type de mélasse que j'utilise puisqu'elle a un faible indice glycémique. Cela signifie que le glucose et les glucides sont métabolisés lentement, nécessitant moins de production d'insuline et stabilisant le glucose sanguin.

Ingrédients:

- *1/2 tasse d'huile de coco fondue*
- *3/4 tasse de sucre de coco*
- *1/3 tasse de mélasse noire*
- *1 cuil. à café de vanille*
- *1 oeuf*
- *2 cuil. à café de bicarbonate de soude*
- *2 tasses de farine germée de blé complète*
- *1 cuil. à soupe de cannelle*
- *1/4 cuil. à café de muscade*
- *1/2 cuil. à café de gingembre moulu*
- *1/2 cuil. à café de sel de mer celtique*

Glaçage au kéfir

225 g de fromage à la crème

1/2 tasse de fromage de kéfir

2 cuil. à soupe de miel

1 cuil. à café de vanille



Brownies de pain d'épices germés

Faites préchauffer le four à 175°C. Graissez un plat de cuisson de 9×13 pouces. Dans un grand saladier, mélangez l'huile de coco, le sucre de coco, la mélasse et la vanille. Ajoutez l'oeuf et battez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez le bicarbonate de soude, la farine germée, la cannelle, la muscade, le gingembre et le sel. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Étalez la pâte de manière régulière dans le plat graissé. Faites cuire au four pendant 15-20 minutes. (Ne faites pas trop cuire). Retirez du four et laissez refroidir complètement. Garnissez de glaçage au kéfir.

Fouettez le fromage à la crème ramolli, le fromage de kéfir, le miel et la vanille. Une fois les barres sont refroidies, vous pouvez étaler votre glaçage par-dessus. Garnissez de vermicelles arc-en-ciel. Coupez en carrés et servez.

TARTE FESTIVE AU KÉFIR

Cette recette peut être modifiée et faite de plusieurs manières. Vous pouvez la faire sans produits laitiers avec le fromage au kéfir de coco et le tofutti. Elle peut aussi être sans sucre, c'est comme ça que je la fais, avec de la stévia. Elle est également sans gluten. Quelle que soit la manière dont vous décidez de la faire, vous devez vraiment faire cette recette. C'est vraiment génial. Et n'oubliez pas que le tofu est aussi un aliment fermenté !

Ingrédients:

- 1 tasse de canneberges séchées
- 1 tasse de noix
- 1 tasse de noix de pécan
- pincée de sel de mer

Garniture de tarte:

- 2/3 tasse de kéfir
- 1 tasse de fromage de kéfir
- 1/2 tasse de miel ou de sirop d'érable (J'ai utilisé 1/4 tasse de stévia en poudre pour une option sans sucre.)
- 1 cuil. à café d'extrait de menthe poivrée
- 1 tasse de fromage à la crème (sans produits laitiers)
- 3 cuil. à soupe d'huile de coco (fondue)
- 1 1/2 tasses de tofu (soyeux, ferme)
- 1 canne de bonbon bio entière (écrasée)

Croûte

Placez les canneberges séchées, les noix, le sel et les noix de pécan dans un robot. Mélangez jusqu'à ce que le mélange commence à coller. Cela prend habituellement une minute ou deux. Pressez le mélange dans un moule à tarte de 8 pouces et placez au réfrigérateur.



Garniture

Mélangez tous les ingrédients, sauf la canne de bonbon, dans un mélangeur ou un robot à grande vitesse. Versez dans un moule à tarte et congelez pendant 3 heures. Ensuite, vous pouvez conserver au réfrigérateur ou garder congelée. Garnissez de canne de bonbon bio écrasée avant de servir !

GLACE AU POTIRON ET AU FROMAGE DE KÉFIR

Garnissez de graines de potiron grillées à la cannelle.

Ingrédients

- 1 tasse de potiron non sucré, en purée ou en conserve
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 2 tasses de crème épaisse
- ½ tasse de sirop d'érable
- ¾ tasse de fromage de kéfir
- ½ cuil. à café de cannelle moulue
- ½ cuil. à café de gingembre moulu
- ¼ cuil. à café de sel de mer celtique
- pincée de muscade fraîchement râpée

Graines de potiron grillées à la cannelle

- 1 tasse de graines de potiron crues
- 1 cuil. à soupe de beurre fondu
- 2 cuil. à café de sucre de canne complet
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 1 cuil. à soupe de sel de mer celtique

Placez tous les ingrédients dans un mélangeur et mélangez pendant 20 secondes. Versez dans une sorbetière et congelez conformément aux instructions du fabricant. Garnissez de graines de potiron grillées à la cannelle.

Graines de potiron grillées à la cannelle

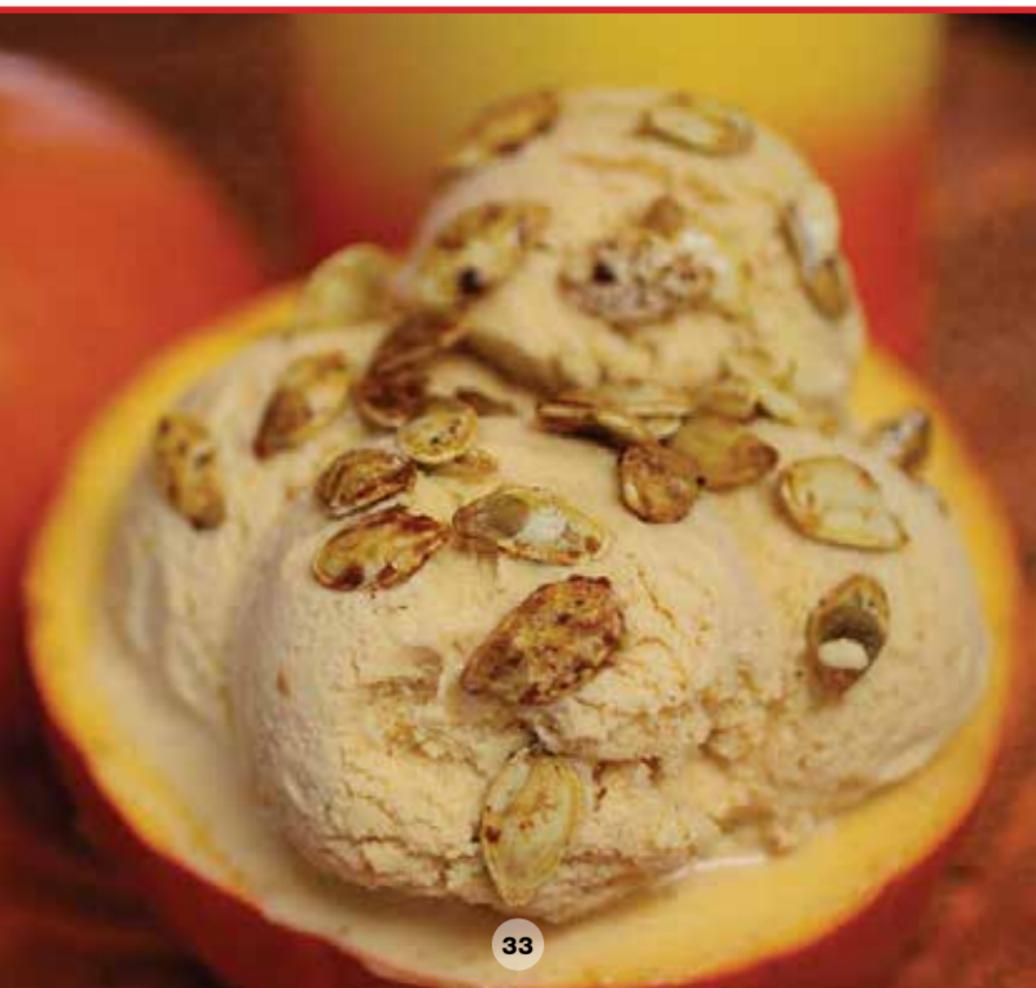
Faites préchauffer le four à 135°C.

Lavez les graines de potiron en les rinçant dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire, en ramassant les morceaux de potiron restants. Égouttez bien et épongez avec une serviette de papier.

Empilez les graines de potiron sur la plaque à biscuits et arrosez d'un filet de beurre fondu sur le tas de graines. Saupoudrez de sucre, de cannelle et d'une pincée ou deux de sel de mer.

Mélangez doucement les graines jusqu'à ce qu'elles soient recouvertes de manière régulière et étalez-les de manière régulière sur la plaque à biscuits. Faites cuire au four pendant 30 minutes environ ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées, en remuant les graines toutes les 10 minutes et en vérifiant à chaque fois la couleur dorée.

Retirez du four et laissez les graines refroidir pendant quelques minutes. Retirez les graines de la plaque à biscuits et servez !



SODA AU PETIT-LAIT DE KÉFIR ET À LA LIMONADE

Dans cette recette, vous pouvez remplacer le jus de citron par le jus d'orange. J'aime doubler la quantité de jus d'orange, ce qui en fait 4 onces, et puis ajoutez moins d'eau. Cela devient une de mes recettes préférées.

Ingrédients:

- 700 ml d'eau
- ¼ tasse de sucre brut
- 60 ml de jus de citron (fraîchement pressé, le jus d'orange fonctionne aussi)
- 120 ml de petit-lait de kéfir

Mettez le sucre dans un récipient et ajoutez juste assez d'eau tiède pour faire fondre le sucre. Ajoutez le jus de citron et assurez-vous que le liquide est à température ambiante, puis ajoutez le petit-lait de kéfir. Versez le mélange dans une bouteille fabriquée pour brasser et attachez un couvercle et un joint fermes sur la bouteille. Couvrez étroitement et laissez reposer sur le plan de travail pendant 2-3 jours ou jusqu'à ce que le mélange soit pétillant et acide. Vérifiez souvent pour que la bouteille n'explose pas. Placez au réfrigérateur et la bouteille continuera à fermenter lentement. Si cela devient trop acide, ajoutez de la stévia ou un peu de miel pour adoucir.



GARNITURE AU KÉFIR FOUETTÉ

Dans un récipient hermétique, cela se conservera au réfrigérateur jusqu'à un mois.

Ingrédients:

- 1 tasse de crème liquide
- 4 cuil. à soupe de fromage de kéfir, grande
- stévia ou miel au goût

Idées de garniture:

- saupoudrage de cannelle
- saupoudrage de cacao en poudre
- une pincée de sel de mer

Mélangez avec un mixeur électrique à basse vitesse jusqu'à ce que la crème liquide épaississe assez pour ne pas éclabousser. Augmentez la vitesse à moyenne élevée et ajoutez de la stévia ou du miel.

Continuez à fouetter jusqu'à ce que la crème commence à former des pics mous. Incorporez doucement peu à peu le fromage de kéfir avec une spatule ou un fouet en caoutchouc. Ajoutez votre garniture préférée ! (optionnel)



SODA AUX POMMES, GINGEMBRE ET KÉFIR!

(avec le petit-lait de kéfir!)

C'est un soda délicieux et facile à préparer ! Vous pouvez le préparer en quelques jours et vos enfants adoreront ça !

Ingédients:

- 1 tasse de jus de pomme
- $\frac{1}{4}$ tasse de petit-lait de kéfir (il doit être frais)
- 2 $\frac{1}{2}$ tasses d'eau
- 2 cuil. à soupe de gingembre pressé

Pressez votre gingembre en utilisant soit un presse-ail soit un presse-agrumes. Ajoutez tous les ingrédients dans le grand récipient en verre Kefirko (ou divisez la recette par deux pour utiliser un petit récipient).

Laissez fermenter 2-5 jours. Après 2 jours, ouvrez tout doucement la bouteille une fois par jour jusqu'à ce que le soda soit prêt, si possible. Une fois pétillant, mettez au réfrigérateur ou buvez aussitôt. Cela se conservera quelques semaines au réfrigérateur. Mais il peut être nécessaire de l'ouvrir tout doucement. Vous pouvez utiliser $\frac{1}{2}$ tasse de ce soda en entrée pour votre prochain lot. Il suffit de remplacer le petit-lait de kéfir par le soda déjà fermenté.





BOULETTES DE FROMAGE AUX HERBES FRAÎCHES

Pour 12 pièces

Ingrédients

- 125 g de fromage de kéfir (bien égoutté)
- 1 pincée de sel
- poivre du moulin
- 4 cuil. à soupe d'herbes fraîches ciselées au choix : ciboulette, aneth, fenouil, persil, coriandre...

Mélangez le fromage avec le sel et le poivre. Travaillez-le à la spatule pour le rendre homogène.

Ciselez les herbes et étalez-les dans une assiette. Faites des petites boules de fromage, puis roulez-les dans les herbes. Mouillez vos mains pour rouler les petites boules, cela collera moins. Dressez sur un plat et servez pour accompagner l'apéritif.

CHEESECAKE AUX ABRICOTS

Pour 8 personnes

Ingrédients:

- 1 pâte brisée
- 500 g de fromage de kéfir (très bien égoutté)
- 130 g de sucre + 3 cuil. à soupe
- 1 citron
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 cuil. à soupe de farine
- 170 g de crème fraîche
- 25 abricots bien mûrs

Garnissez un moule à charnière avec la pâte brisée. Piquez le fond avec une fourchette, posez dessus un papier sulfurisé et remplissez de haricots secs réservés à cet usage. Faites cuire en bas du four préchauffé à 180°C pendant 10 minutes, puis retirez le lest et poursuivez la cuisson 5 min, jusqu'à ce que la pâte commence à dorer. Sortez le moule du four. Baissez le thermostat à 120°C.

Fouettez le fromage de kéfir avec les 130 g de sucre et le zeste râpé du citron, jusqu'à ce qu'il soit bien crémeux. Ajoutez les œufs un à un, puis le jus du citron, le sel et enfin la farine et la crème fraîche.

Versez cette préparation dans le fond de tarte et enfournez pendant environ 1 heure. La surface doit être ferme sous le doigt, mais pas colorée. Laissez refroidir avant de démouler.



Dénoyautez les abricots. Étalez les fruits, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Saupoudrez-les avec le reste de sucre. Glissez la plaque dans le four à 200°C et laissez dorer les abricots en surveillant la couleur. Sortez-les et laissez-les refroidir avant de les ranger sur le gâteau, en utilisant une spatule.

Entreposez le cheesecake au frais jusqu'au moment de servir. Le cheesecake est encore meilleur après un repos de 12 h au froid.

À la place de la pâte brisée, vous pouvez aussi faire la croûte à cheesecake avec 300 g de biscuits écrasés et 100 g de beurre. Faites aussi précuire dans le four (sans le lest) et laissez refroidir avant de garnir.

QUICHE AUX ÉPINARDS, TOMATE ET FROMAGE DE KÉFIR

Pour 8 personnes

Pour la pâte:

- 250 g de farine
- 125 g de beurre mou
- 1 œuf
- 50 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Pour la garniture:

- 2 cuil. à soupe de semoule de blé dur
- 2 petites tomates
- 1 kg d'épinards frais
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- muscade fraîchement râpée
- 30 g de graines de sésame
- 3 œufs
- 200 g de fromage de kéfir
- 150 ml de lait entier
- sel, poivre du moulin

Préparez la pâte : au robot ou à la main, travaillez la farine et le beurre jusqu'à obtenir un mélange sableux. Ajoutez l'œuf, l'eau et le sel, terminez de pétrir jusqu'à ce que ce soit homogène. Emballez la pâte dans un film, réservez au frais au moins 2 heures.

Allumez le four à 200°C. Garnissez le moule avec la pâte. Piquez le fond avec une fourchette, puis saupoudrez la semoule en la répartissant sur tout le fond de pâte. Réservez au frais. Coupez les tomates en quartiers, épépinez-les puis coupez-les en gros dés. Saupoudrez-les de sel et faites-les dégorger dans une passoire.



Équeutez les épinards et rincez-les bien. Dans une grande poêle, chauffez l'huile avec la gousse d'ail pelée et écrasée. Quand l'ail commence à colorer, jetez-le, il a rempli son office qui était de parfumer l'huile. Ajoutez les épinards par poignées, et laissez-les fondre. A la fin de la cuisson, quand tous les épinards sont « tombés », salez-les légèrement. Égouttez-les ensuite dans une passoire. Laissez refroidir, puis pressez-les entre vos mains pour éliminer le maximum d'humidité. Assaisonnez ensuite de sel, poivre et muscade.

Faites griller les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse, en remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Ne grillez pas trop longtemps le sésame, attention à l'effet pop-corn : tous les grains qui sautent ensemble hors de la poêle !

Battez les œufs en omelette avec le fromage de kéfir. Ajoutez le lait, du sel et du poivre.

Étalez les épinards dans le fond de tarte. Saupoudrez-les avec le sésame et répartissez les tomates. Versez la préparation de fromage. Enfournez en bas du four et laissez cuire pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Démoulez 5 minutes après la sortie du four. Servez chaud ou froid.

RAVIOLES AU FROMAGE DE KÉFIR AVEC LA SAUCE AU POTIRON

Pour 4 personnes en plat principal ou 6 personnes en entrée.

Pour la pâte à ravioles:

- 300 g de farine
- 3 œufs

Pour la farce:

- les feuilles d'une botte de blettes
- 250 g de fromage de kéfir (très bien égoutté)
- 1 blanc d'œuf
- sel, poivre du moulin, noix muscade

Pour la sauce :

- 500 g de chair de potiron (poids net sans peau ni graines)
- 200 ml de kéfir (à 24 h de fermentation)
- sel, poivre, origan frais ou séché

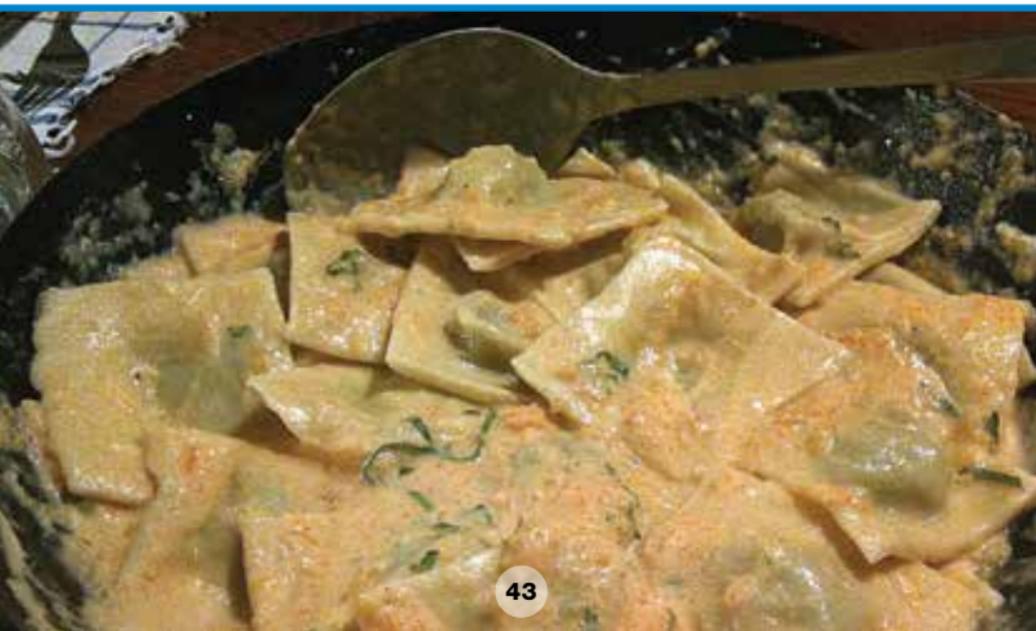
Préparez la pâte à ravioles : dans un saladier, mélangez la farine et les œufs, pour obtenir une pâte homogène. Si elle est trop sèche, ajoutez quelques cuillères d'eau. Elle doit être souple à travailler, mais ferme. Emballez-la dans un film et laissez reposer 1 heure à température ambiante.

Faites la farce : Rincez les blettes, éliminez les grosses côtes, on n'utilise ici que les feuilles. Faites bouillir les feuilles pendant 3 minutes à l'eau bouillante salée. Égoutter-les et laissez-les tiédir. Pressez-les ensuite dans votre main en faisant des petites boules de la taille d'un œuf. Pressez soigneusement pour exprimer le maximum d'eau. Hachez finement ces boules au couteau, mettez le hachis dans un saladier. Ajoutez le fromage de kéfir, le blanc d'œuf, du sel, du poivre et de la muscade fraîchement râpée. Mélangez soigneusement le tout.

Étalez la pâte au rouleau, par petites quantités à la fois, pour l'avoir extrêmement fine. Étalez les bandes obtenues sur des torchons légèrement farinés. Humectez-les d'eau avec un pinceau. Disposez en quinconce des cuillères à café de farce espacées de 2-3 cm. Posez une autre bande par-dessus, pressez autour de la farce pour bien coller la pâte, découpez ensuite en carrés ou en ronds, comme vous voulez. Pincez encore les bords pour vous assurer de la fermeture bien hermétique. Étalez les ravioles côte à côte sur un torchon fariné, le temps de faire la sauce.

Préparez la sauce : Épluchez le potiron, coupez la chair en cubes et faites-les cuire 10-15 minutes dans une casserole avec de l'eau salée presque à hauteur. Lorsque la chair du potiron est très tendre, mixez-la avec le kéfir. Versez ensuite cette sauce dans une poêle.

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition, faites-y cuire les ravioles pendant 5 min. Dans le même temps, chauffez la sauce dans la poêle. Quand les ravioles sont cuites et qu'elles sont toutes remontées à la surface, égouttez-les et versez-les aussitôt dans la poêle pour terminer leur cuisson. Mélangez avec la sauce pour bien les enrober, ajoutez l'origan, rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.



COURGETTES FARCIES AU FROMAGE ET À LA MENTHE

Pour 6 personnes

Ingrédients:

- 6 courgettes rondes
- 1 oignon émincé
- 1 tranche de pain rassis trempée dans un peu de lait
- 60 g de pignons
- de l'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de menthe ciselée
- 1 cuil. à café de paprika
- 500 g de fromage de kéfir bien égoutté
- 1 œuf
- sel, poivre du moulin.

Préchauffez le four à 180°C. Coupez un chapeau sur les courgettes. Évidez-les avec une cuillère en laissant 5 mm de chair sur la peau. Salez l'intérieur, réservez. Hachez grossièrement la chair récupérée. Mettez le pain à tremper dans le lait. Faites griller les pignons dans une poêle sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés. Réservez.

Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la poêle, faites dorer l'oignon. Quand il commence à blondir, ajoutez la chair de courgette. Assaisonnez de sel, poivre et paprika. Laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que les courgettes soient bien tendres. Versez ensuite le contenu de la poêle dans une passoire.

Dans un bol, mélangez le fromage de kéfir avec le pain bien essoré, l'œuf, la menthe et les pignons. Ajoutez le contenu de la passoire.

Farcissez les courgettes vides et placez-les dans un plat à rôtir légèrement huilé. Si elles ne tiennent pas bien debout, coupez une petite tranche à la base afin de les stabiliser. Posez les chapeaux, arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Enfournez pendant 45 minutes environ (le temps de cuisson dépend de la grosseur des courgettes). Servez chaud, avec du riz.

On peut farcir de la même façon des poivrons, des tomates, des aubergines.





GRATIN DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE DE KÉFIR

Pour 4 personnes

Ingédients:

- 1 kg de pommes de terre
- 250 ml de crème liquide
- 300 g de fromage de kéfir moyennement égoutté
- 1 gousse d'ail
- 30 g de beurre pour le plat
- 50 g de fromage râpé (type emmental suisse)
- noix muscade, sel, poivre

Allumez le four à 200°C. Pelez les pommes de terre et coupez-les en fines tranches. Lavez les pommes de terre avant de les couper en tranches, et non pas après, afin qu'elles gardent leur amidon. Mélangez la crème liquide avec le fromage de kéfir. Epluchez l'ail et frottez-en un plat à gratin, puis beurrez-le. Disposez les pommes de terre dans le plat, en couches, en versant le mélange de crème et en assaisonnant de sel, poivre et muscade entre chaque couche. Les pommes de terre doivent être juste couvertes à hauteur. Ne pas remplir jusqu'en haut pour éviter les débordements dans le four. Saupoudrez la surface avec le fromage râpé. Faites cuire dans le four pendant environ 1 h 30, jusqu'à ce que les pommes de terres soient bien moelleuses, aient absorbé toute la crème et que le dessus soit doré.

CRÊPES - BOURRIOLS

(CRÊPES TRADITIONNELLES DU CENTRE DE LA FRANCE)

Pour 4 personnes

Ingrédients:

- 125 g de farine de sarrasin
- 125 g de farine de blé
- 1/2 cuil. à café de sel fin
- 500 ml de petit-lait (issu du fromage de kéfir)
- matière grasse pour la cuisson (huile, beurre)

Laissez le petit-lait maturer quelques jours au frais avant de l'utiliser. Mélangez les deux farines et le sel. Faites un creux au centre. Versez progressivement le petit-lait en incorporant peu à peu la farine, pour ne pas faire de grumeaux. Couvrez d'un linge et laissez reposer à température ambiante tiède durant quelques heures, jusqu'à ce que la pâte augmente de volume et se couvre de bulles. Juste avant de les cuire, incorporez le beurre fondu dans la pâte, cela vous évitera à avoir à graisser la poêle entre chaque cuisson. Rectifiez éventuellement la consistance avec un peu d'eau si la pâte a trop épaissi. Faites-les cuire comme des crêpes dans une poêle bien chaude graissée, et dégustez-les comme des crêpes, avec de la confiture, du miel, ou en version salée avec des charcuteries ou des fromages.

SÉRAC

Le sérac est un fromage des Alpes, de Suisse et de Savoie. Il est fabriqué à partir du petit-lait et le nom vient du « serum ». Le broccio corse ou la brousse provençale sont fabriqués de la même manière. C'était une manière de ne rien gaspiller et d'obtenir du lait tout ce qu'il était possible.

Pour environ 150 g de sérac.

Ingédients:

- 4 l de petit-lait + 20 ml supplémentaires
- 1 l d'eau non chlorée
- 60 g de sel (1/4 tasse)

Conservez 200 ml de petit-lait au chaud dans un récipient fermé pendant 3 jours pour fermenter et acidifier. Mettez les 4 l de petit-lait dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez les 200 ml de petit-lait fermenté et retirez de la source de chaleur. Laissez reposer pendant 10 minutes. Le liquide se séparera et vous observerez des flocons blancs qui nagent dans un liquide clair.

Préparez le kit de fabrication de fromage et versez le contenu de la casserole, louche après louche, dans le panier à maillage. Évidemment, tout n'y entrera pas à la première tentative. Alors, remplissez le panier à maillage, attendez qu'il se vide, le niveau baissera, puis remplissez à nouveau. Vous pouvez utiliser le récipient Kefirko de plus grande capacité (1,4 l). Faites-le jusqu'à épuiser tout le petit-lait. N'oubliez pas de vider le liquide du récipient de fond, sinon il ne se videra pas. Le vidage total peut prendre plusieurs heures. Lorsque vous ne pouvez plus voir de gouttes au-dessous du panier à maillage, utilisez le ressort de compression et laissez sous pression pendant 24 heures.

Le lendemain, faites fondre le sel dans l'eau. Sortez le fromage du kit de fabrication de fromage Kefirko et faites-le tremper dans la saumure. Laissez reposer pendant 4 jours au frais, en retournant le fromage toutes les 12 heures.

Égouttez le fromage et laissez-le sécher sur une natte de paille. Il peut être consommé frais, salé ou sucré, vous pouvez aussi le raffiner au froid (cave) pendant 1 mois environ, le goût sera encore plus fort.

Recettes à base de petit-lait:



SCONES AUX FRAISES

Pour 6 personnes

Pour les scones:

- 250 g de farine + un peu pour le plan de travail
- 50 g de sucre
- 1 cuil. à café de sel
- 2 cuil. à café de poudre à lever
- 50 g de beurre (coupé en morceaux)
- 150 ml de petit-lait
- 1 œuf

Pour la garniture:

- 200 g de fraises
- 150 ml de crème liquide bien froide
- 150 g de fromage de kéfir bien égoutté
- 40 g de sucre vanillé
- 1 pot de confiture de fraises

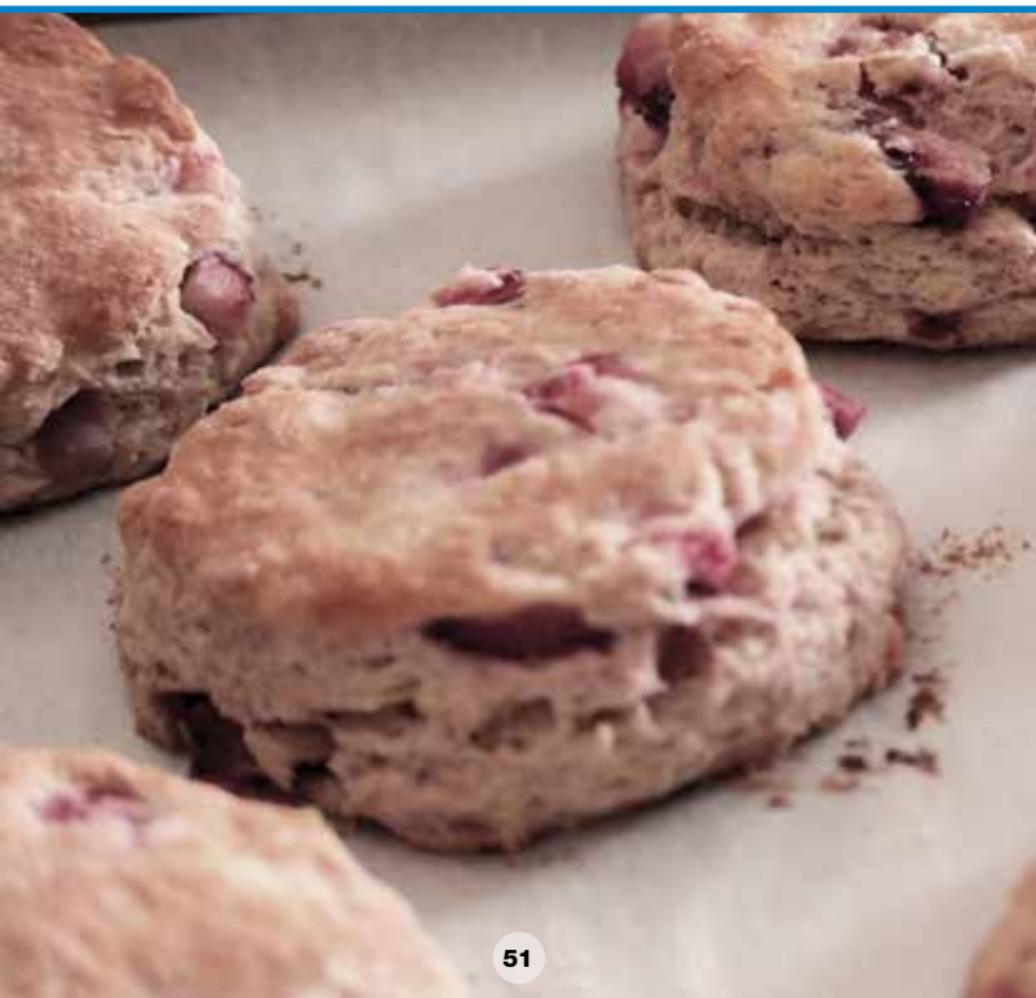
Allumez le four à 200°C. Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Mélangez la farine, le sucre, le sel et la poudre à lever. Incorporez le beurre du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse. Intégrez ensuite le petit-lait. Travaillez rapidement jusqu'à obtenir une pâte lisse et assez molle. Etalez cette pâte sur le plan de travail fariné, sur une épaisseur de 2 cm. Découpez des ronds avec un emporte-pièce. Déposez-les sur la plaque et badigeonnez-les avec l'œuf battu.

Faites cuire au centre du four pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

Rincez puis équeutez les fraises. Fouettez la crème avec le sucre vanillé jusqu'à ce qu'elle forme des pics neigeux bien fermes. Incorporez-la dans le fromage frais. Garnissez les scones de confiture puis de mousse et enfin de fraises coupées en lamelles.

Variez les fruits selon la saison. C'est aussi délicieux avec des framboises, mûres, ananas, mangues, oranges...



À PROPOS DES AUTEURS



URŠKA FARTELJ
220stopinjposevno.com

L'auteur du blog culinaire slovène 220 degrés en diagonale est un ardent défenseur des aliments slovènes frais, fait maison, de saison, de production locale et traditionnelle. Elle recherche la créativité dans la cuisine ainsi que dans la vie.



DONNA SCHWENK
culturedfoodlife.com

Une grande influenceuse dans le domaine des aliments cultivés et l'auteur de trois best-sellers : Cultured Food for Life, Cultured Food for Health et son dernier livre Cultured Food in a Jar. Donna croit que manger et faire des aliments probiotiques est un mode de vie sain.



MARIE-CLAIRE FRÉDÉRIC
nicrunicuit.com

Marie-Claire est journaliste gastronomique et écrivain culinaire des best-sellers, historienne de l'alimentation et revivaliste de la fermentation. Elle fait la promotion de la cuisine maison au quotidien avec des ingrédients réels et sains.