

Bases du kéfir d'eau : comment le faire à la maison ?

Rendement : 2 quarts / litres. La recette peut être réduite de moitié ou multipliée. La chambre de pousse pliante peut contenir jusqu'à huit pots d'un quart ou d'un litre.

Timing : 30 minutes pour la préparation et 2 jours pour la première fermentation ainsi que 1-3 jours pour la deuxième fermentation (facultatif).

Ingrédients	Par unité É.-U. / métrique	Par poids
Eau	1 tasse / 250 ml	250 g / 9 oz
Sucre*	½ tasse / 125 ml	100 g / 3,5 oz
Grains de kéfir d'eau, frais**	4 c. à soupe	11 g / 0,4 oz
Eau supplémentaire, non chlorée	6½ tasses / 1,6 l	1,6 kg / 56 oz

* De préférence un type de sucre moins raffiné, tel que le sucre blond biologique. N'utilisez pas de miel.

** Si les grains de kéfir d'eau sont séchés, ils doivent être réhydratés et activés avant la première utilisation.

Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, entonnoir en acier inoxydable ou en plastique (pas d'aluminium), passoire fine en acier inoxydable ou en plastique et un ou plusieurs pots de conserve résistants à la chaleur, d'une hauteur maximale de 8" / 20 cm. Un thermomètre à lecture instantanée est pratique pour s'assurer que le mélange d'eau a refroidi de façon adéquate.

Préparation. Préparez la chambre de pousse en mettant la grille en place et en réglant la température à 75 °F / 24 °C. Les pots de conserve en verre et le thermomètre (le cas échéant) doivent être soigneusement nettoyés et secs. Préparez des filtres à café ou des serviettes propres et des élastiques pour couvrir les pots.

Préparation du mélange d'eau. Combinez tout le sucre avec une tasse / 250 ml d'eau et chauffez, tout en mélangeant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous (environ 150 °F / 65 °C). Retirez du feu et laissez refroidir pendant 10 minutes.

Transférez l'eau sucrée chaude dans les pots de conserve, en la divisant en parties égales si vous utilisez plus qu'un pot. Ajoutez de l'eau supplémentaire non chlorée pour les remplir, tout en laissant un peu d'espace en haut pour éviter les débordements.

Vérification de la température. Avant d'ajouter la culture bactérienne, assurez-vous que la température du mélange d'eau et de sucre est inférieure à 85 °F / 29 °C. Si nécessaire, laissez le mélange refroidir.

Ajout des grains de kéfir d'eau. Ajoutez environ 2 cuillères à soupe / 5 g de grains à chaque quart ou litre d'eau sucrée. Couvrez les pots avec un couvercle, fait d'une matière perméable à l'air, tel qu'un filtre à café ou une serviette propre, fixé avec un élastique. La culture n'a pas besoin d'oxygène, mais un couvercle perméable à l'air évite les fuites et les explosions dans la chambre de pousse et permet aussi de minimiser les niveaux d'alcool produits par la culture.

Fermentation pendant 48 heures. Mettez le(s) pot(s) dans la chambre de pousse pour la fermentation. Pour un contrôle de température le plus précis possible, placez les pots de telle sorte qu'ils ne soient pas directement au-dessus du centre de la chambre de pousse. Laissez la culture fermenter pendant 2 jours (48 heures) à 75 °F / 24 °C (pour une saveur plus mature ou une carbonatation plus forte, la température peut être augmentée à 78 °F / 26 °C ou jusqu'à 82 °F / 28 °C).

Lorsque le kéfir d'eau sera prêt, vous verrez quelques bulles à la surface et sentirez une odeur de levure (un peu comme l'odeur d'une pâte à pain). De plus, il devrait avoir un goût doux et légèrement sucré. Même si

l'acidité aura augmenté (le taux de pH sera entre 4,3 et 4,5 à ce point), le kéfir d'eau n'aura pas encore un goût très acidulé.

Kéfir d'eau non gazéifié pour les smoothies. La façon la plus facile de terminer votre kéfir d'eau est de le conserver nature et de l'utiliser pour des smoothies. Pas besoin d'arôme, puisque le kéfir d'eau a un goût neutre et légèrement sucré qui se marie bien avec de nombreuses recettes différentes de smoothies. Le kéfir d'eau nature peut aussi être mélangé à des fruits frais ou congelés et congelé dans des moules à glace individuels.

Lorsque la fermentation de 2 jours est terminée, mettez un entonnoir non-aluminium et un tamis fin au-dessus d'un pot propre pour la conservation, puis versez le kéfir d'eau fermenté à travers, permettant ainsi aux grains de kéfir de s'accumuler dans le tamis. Scellez les pots avec des couvercles pas trop serrés et réfrigérez. Utilisez les grains restants pour commencer votre prochain lot ou conservez-les selon les instructions indiquées sur ce site web : culturesforhealth.com/take-break-water-kefir

Kéfir d'eau gazéifié de façon naturelle. Le kéfir d'eau se transforme en un délicieux soda probiotique aigre-doux grâce à une seconde fermentation, en bouteille. Nous vous recommandons d'utiliser des bouteilles avec un bouchon mécanique (fermeture à étrier), car elles sont assez fortes pour éviter les explosions et ferment bien pour capturer la carbonatation.

Si vous débutez dans la préparation du kéfir d'eau, pensez à aromatiser vos bouteilles avec une des options suivantes, parfaites pour les débutants :

Jus de fruit sucré. Remplissez chaque bouteille avec du jus jusqu'à environ un quart. Le jus de raisin, de pomme ou d'orange sont toutes de bonnes options. Le jus sera moins sucré et un peu plus acidulé après la fermentation dans la bouteille.

Kéfir d'eau aux agrumes. Ajoutez environ 1 cuillère à soupe / 15 ml de jus de citron ou de citron vert par 9 onces / 250 ml ou remplissez les bouteilles avec du jus de pamplemousse jusqu'à environ un quart. Si vous le désirez, ajoutez environ ½ cuillère à café de sucre / 2 g par 9 onces / 250 ml pour contrebalancer l'acidité du jus d'agrumes et favoriser la carbonatation.

Gingembre. Ajoutez dans chaque bouteille beaucoup de gingembre frais, coupé en tranches minces ou haché. Utilisez des racines de gingembre d'environ 1" / 5-6 g et mettez les bouteilles de préférence dans le réfrigérateur pendant 1-2 jours après la fermentation, parce que le gingembre prendra un peu de temps pour développer sa saveur.

Après avoir ajouté l'arôme à vos bouteilles, mettez un entonnoir non-aluminium et un tamis au-dessus d'une bouteille. Avant de verser le kéfir d'eau fermenté dedans, mélangez-le bien avec une cuillère pour répartir les probiotiques de façon uniforme. Puis versez le kéfir d'eau dans les bouteilles, en permettant aux grains de s'accumuler dans le tamis. Laissez un peu d'espace pour de l'air dans la partie supérieure de la bouteille. Utilisez les grains restants pour commencer votre prochain lot ou conservez-les selon les instructions indiquées sur ce site web : culturesforhealth.com/take-break-water-kefir.

Deuxième fermentation en bouteille. Scellez les bouteilles et laissez-les fermenter à température ambiante fraîche (en dessous de 70 °F / 21 °C) pendant 2-3 jours. Vérifiez la carbonatation de l'une des bouteilles après 2 jours en goûtant le kéfir d'eau. S'il est bien pétillant, mettez les bouteilles à refroidir. S'il n'est pas encore assez pétillant, laissez les bouteilles fermenter pendant 12-24 heures de plus. (Si un environnement frais n'est pas disponible, fermentez les bouteilles pendant une période plus courte, c'est-à-dire pendant 1-2 jours, et ouvrez les bouteilles de temps en temps pour éviter les explosions.) Une fois la fermentation en bouteille terminée, mettez le kéfir d'eau à refroidir et servez-le froid.