



# Faire votre kéfir au lait

Le kéfir de lait est une boisson issue de la fermentation du lait, préparée à partir de « grains de kéfir ». Ceux-ci sont un levain composé essentiellement de bactéries lactiques et de levures. La boisson obtenue par fermentation est légèrement gazéifiée, plus épaisse que le lait et remplie de probiotiques.

Choisissez votre lait entre : vache, chèvre, brebis, chamelle, lait allégé ou lait entier, mais les laits Ultra filtrés ou pasteurisés à ultra haute température (UHT) sont à proscrire.

À l'occasion, vous pouvez également faire du kéfir avec du lait végétal. Il faut toutefois, retourner à l'utilisation de lait animal pour nourrir vos grains.

Les grains de kéfir de lait séchés doivent être activés avant la production de kéfir. Si vous prévoyez faire une pause entre les productions, les grains doivent être conservés au réfrigérateur dans du lait frais. Lorsqu'ils sont conservés ainsi, le lait doit être changé au moins toutes les 2 semaines. Les grains frais peuvent aussi être congelés.

Les grains de kéfir de lait peuvent être réutilisés et se multiplieront à chaque fois.

## Activation et procédure

1. Transférer les grains de kéfir dans 250 ml de lait frais. Fermer légèrement avec un couvercle ou un coton.
2. Pour la fermentation, placer dans un endroit chaud, entre 20 et 30°C. Laisser reposer 24 heures.
3. Avec une passoire en nylon, filtrer les grains de kéfir. Jeter le premier lot de lait qui a servi à l'activation ou l'utiliser dans des crêpes ou des pâtisseries.
4. Placer les grains de kéfir activés dans 1L de lait frais. Reprendre les étapes 2 et 3, mais ne pas jeter le kéfir fini.
5. Boire votre kéfir frais ou le conserver au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.

Boire tel quel ou y ajouter les saveurs souhaitées : banane, fraise, dans des smoothies, avec de la vanille. Utiliser dans un mélange pour crêpe, suspendre dans une mousseline et en faire un fromage frais. Pour un kéfir plus effervescent, conserver dans un bocal hermétique.