



Faire votre kéfir maison au lait

Les grains de kéfir sont vivants : ils demandent du soin.

Garder les grains congelés tant que vous n'êtes pas prêt à la préparation. Le type de lait est optionnel pourvu qu'il s'agisse de lait de mammifère : vache, chèvre, mouton, chameau, entier ou faible en gras. On peut utiliser du lait de coco, mais, si tel est le cas, les grains doivent être remis régulièrement dans un lait animal.

Comment faire son kéfir

Pour activer les grains, les placer dans un pot en verre avec 250ml de lait frais. Le 1^{er} lait fermenté peut servir dans une préparation à crêpe ou un gâteau. Par la suite, 10g de grains frais conviennent pour au moins 750ml de lait. Laisser fermenter 24h à température ambiante puis filtrer les grains.

Bien que plusieurs sources recommandent la fermentation à l'air, nous obtenons de meilleurs résultats dans un pot hermétiquement fermé avec un couvercle, en plastique pour éviter l'oxydation. Éviter l'exposition au soleil et mélanger de temps en temps.

Quand le kéfir a une saveur agréable et une texture onctueuse, il est temps de récupérer les grains. Les placer dans un contenant propre en verre avec un peu de lait et garder au frigo. Pour augmenter l'effervescence, le maintenir à température ambiante encore 24h. Le kéfir se conserve au frigo pendant plusieurs semaines.

En cas d'absence prolongée, laisser les grains au frigo dans une bonne quantité de lait : par exemple, 250ml de lait par c.à soupe de grains par semaine d'absence. Alternativement, retirer le lait, et mettre les grains dans un zip-lock avec le moins d'air possible et congeler.

Comment utiliser son kéfir

Boire tel quel ou y ajouter toutes 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.

Bon appétit et bonne santé !