

Connu en Chine depuis plus de 2000 ans, le kombucha a gagné en notoriété au cours des dernières années. Son nom japonais combine thé (cha) et algues (kombu), bien que la référence aux algues reste inexpliquée. Il s'agit d'un thé de *Camelia sinensis* sucré, fermenté avec une culture aérobie de bactéries et de levures. La fermentation pendant une dizaine de jours donne une boisson effervescente chargée de nutriments : acides acétique, gluconique, lactique, malique, usnique, vitamines B et C.

Les recettes sont nombreuses, mais sa production est facile. Voici comment faire la vôtre:

Ingrédients 1^{re} fermentation :

- Une [«mère» de kombucha](#) qui prend généralement la forme d'une galette gélatineuse. Il s'agit d'un ferment composé d'une symbiose de bactéries et levures ou SCOBY (symbiotic culture of bacteria and yeast)
- La solution qui accompagne la « mère » dans une proportion de 5-10% de la quantité de kombucha voulue
- Thé (*Camelia sinensis*), éviter les thés aromatiques dont les huiles essentielles inhibent la fermentation (5g / L d'eau)
- Sucre blanc prévoir au moins 80g/L de thé

Ingrédients 2^e fermentation :

- Thé fermenté issu de la 1^{re} fermentation
- Fruits en morceaux, en purée ou en jus, frais, séchés ou congelés, herbes gingembre, curcuma ...dans une proportion inférieure à 20% du total du liquide issu de la 1^{re} fermentation

1^{re} fermentation :

1. Infuser un thé à concentration désirée, sucrer avec au moins 80g de sucre de table par litre. Filtrer les feuilles ou les pochettes. Tempérer dans un contenant de verre ou de céramique (éviter métal et plastique)
2. Ajouter à l'infusion la « mère » de kombucha et la solution pour acidifier le milieu. Couvrir le contenant d'un tissu non étanche protégeant des insectes
3. Laisser reposer 4-7 jours à 24-30°C
4. S'il y a des moisissures, disposer du tout et recommencer. Ne pas confondre avec des résidus de thé ou la formation d'une seconde « mère »
5. Pour usage futur, retirer la « mère » et la conserver au réfrigérateur dans 200 ml de kombucha issu de la 1^{re} fermentation

2^e fermentation :

6. Dans le même contenant, aromatiser le kombucha à votre choix et laisser fermenter encore 2-3 jours
7. Filtrer si nécessaire et embouteiller dans des [bouteilles](#) prévues à cet effet
8. Gazéifier, toujours à température ambiante, en prolongeant d'une journée la fermentation en bouteille fermée. ATTENTION : éviter une pression excessive et l'éclatement des bouteilles, pour ce faire laisser échapper la pression régulièrement et graduellement
9. Réfrigérer et consommer à votre guise