

# Le kéfir de Shira

Cette recette est celle que Marine réalise au quotidien. Elle lui vient de son amie Shira, spécialiste de la cuisine fermentée (@shirabioparis). Le kéfir de fruits est une boisson obtenue par fermentation. Les grains de kéfir sont composés de levure et de bactéries. Ils digèrent le sucre et produisent une boisson gazeuse aux vertus probiotiques.

## Ingrédients

- 1 L d'eau filtrée
- 3 à 4 c. à s. de grains de kéfir
- 1 c. à s. de sucre
- ¼ de citron (ou d'orange)
- 1 figue sèche (ou abricot sec)
- Pour parfumer : des fruits frais, des feuilles de verveine, de menthe, du gingembre...

## Note

Une fois le sucre digéré par les bactéries, la boisson n'en contient presque plus.

Rincer et couper le citron en quartiers ou rondelles et ôter les pépins.

Rincer la figue et la placer dans un bocal, avec le citron, le sucre et les grains de kéfir.

Remplir d'eau puis fermer le bocal et laisser fermenter 24 heures à 48 heures à température ambiante (1<sup>re</sup> fermentation).

Retirer et jeter ensuite la figue et les morceaux de citron. Mettre la boisson en bouteille en la filtrant à l'aide d'une petite passoire (éviter le métal) pour récupérer les grains de kéfir.

Il est possible de parfumer la préparation avec du gingembre, des herbes (verveine, menthe, basilic...) ou des fruits frais coupés (ils vont entraîner une légère fermentation alcoolique qui rendra la boisson plus pétillante). Fermer les bouteilles et laisser encore 24 heures à température ambiante (2<sup>e</sup> fermentation) avant de conserver au frais.

Les grains de kéfir sont prêts pour une nouvelle fournée. Sinon, ils se conserveront au frais dans un peu d'eau sucrée.



## Conseil

Vous pouvez acheter des grains de kéfir sur Internet, ou trouver une personne qui en donne, car les grains de kéfir se multiplient très rapidement.

