

## Transcription de la vidéo – Comment faire du kéfir ?

Bonjour, aujourd'hui sur Cuisine Saine, on va tester le Kefirko.

Donc on va faire un kéfir d'eau ou autrement appelé kéfir de fruit.

Vous avez déjà sans doute vu ma vidéo sur le sujet.

Et maintenant on attaque une nouvelle vidéo sur le thème du kéfir avec le Kefirko.

[musique générique]

Quand vous recevez le Kefirko, il arrive dans son petit carton et il y a plusieurs accessoires à l'intérieur et on va voir à quoi ça sert.

Donc là, c'est un kit de démarrage. Vous avez le bocal en verre.

Le couvercle qui est en plastique donc il est en 2 parties.

Donc c'est bien que les choses soient en verre et en plastique parce que le kéfir, il n'aime pas le métal. Donc tout arrive avec que des bonnes matières pour l'utiliser. Donc vous voyez, il y a un premier couvercle qui va servir de tamis donc la partie fine c'est pour le kéfir d'eau, kéfir de fruits et ici, c'est pour le kéfir de lait, donc vous pouvez faire les 2 types de kéfir avec un Kefirko.

Là, c'est un petit bouchon. Au moment de la filtration, pour éviter que les petits grains partent par le trou, vous pouvez mettre le petit bouchon.

Voilà, et c'est fermé.

Ensuite dessus, vous avez, vous pouvez mesurer vos grains de kéfir grâce à la petite mesurette.

J'enlève le bouchon pour vous montrer.

Et il vient se visser au-dessus. Donc quand on prépare le kéfir, le kéfir a besoin de respirer, donc on ne ferme pas complètement, mais on laisse circuler un petit peu l'air et ça empêche les impuretés de venir, les poussières de venir dans votre kéfir.

Nous avons aussi un presse-agrumes. Donc il vient se mettre ici et hop, on vient presser notre citron ou notre orange directement dessus et comme ça les pépins et la pulpe ne vont pas dans votre kéfir donc c'est hyper pratique et c'est vraiment tout en un. C'est bien pensé, ça a été fait pour faire du kéfir.

On a aussi une petite passoire comme ça qui sert de cuillère, qui peut venir jusqu'au fond de votre bocal pour mélanger. Donc y'a 2 types de bocal celui-là il fait un litre 4, il y en a aussi qui sont plus petits donc ça dépend de votre consommation.

Et comme c'est le kit de démarrage, il y a aussi des grains de kéfir qui arrivent sous forme séchée, donc ça va nous permettre aussi de voir dans cette vidéo ce que ça donne quand vous récupérez des grains séchés, de voir qu'ils vont se réhydrater facilement dans le liquide, dans votre eau, et ensuite vous pourrez les réutiliser. Bon, ils vont se reproduire tout seul, et cetera et vous pourrez en donner autour de vous si vous en avez trop.

Donc c'est parti. Nous allons voir comment préparer notre premier kéfir.

Donc je mets les grains déshydratés, je mets du sucre et je vais remplir d'eau.

On peut mélanger.

Alors dans le mode d'emploi, ils ne disent pas de mettre le citron tout de suite. Moi, je le fais tout de suite. Je mets un jus de citron et 2 figues.

Je vais mettre les figues, et je vais du coup m'occuper du jus de citron maintenant.

Je vais rincer la petite passoire et ensuite je le fermerai pour la fermentation.

Hop, je ferme donc ça, on ne ferme pas complètement. On laisse légèrement circuler l'air et on va les laisser 24h idéalement jusqu'à ce que les figues remontent à la surface et on va voir dans 24h, on se retrouve pour voir ce que ça donne.

Nous voilà 24h après. Donc on voit que les grains de kéfir se sont bien réhydratés, qu'il y a des petites bulles, que la fermentation a bien démarré et se poursuit.

En temps normal, j'aurais attendu que les figues remontent à la surface, mais pour les besoins de la vidéo, on va faire comme si c'était le cas. Donc maintenant on va filtrer nos grains et on va les mettre en bouteille. Donc ce que j'ai oublié de vous dire tout à l'heure, c'est que quand vous choisissez l'eau que vous allez mettre sur vos grains de kéfir, au début, je pensais qu'une eau filtrée c'était ce qu'il y avait de mieux et en fait, non, les grains, ils ont besoin de minéraux, donc une eau filtrée, d'accord, mais pas filtrée, osmosée.

Donc vous pouvez par exemple utiliser les carafes filtrantes ou les fontaines à gravitation qui, elle, n'osmosent pas l'eau. Donc si vous avez une eau calcaire chez vous, une eau du robinet que vous filtrez pour enlever le chlore, et bien vous pourrez vous en servir, par exemple. Sinon, vous pouvez aussi prendre une eau minérale du commerce qui n'est pas faiblement minéralisée pour le coup, mais plutôt hautement minéralisée type Hépar, type Contrex.

Donc c'est parti. Maintenant, autre point important, quand vous videz votre kéfir dans une bouteille, veillez bien à ce que la bouteille soit solide et résiste bien à la pression. Type bouteille à limonade, bouteille à cidre. S'il y a une fermeture mécanique, c'est encore mieux parce que le gaz, si vous oubliez la bouteille, elle peut vraiment avoir beaucoup de pression à l'intérieur et ça peut casser. Donc ce n'est vraiment pas quelque chose qu'il faut négliger. Si à défaut de bouteille comme ça, vous pouvez utiliser les bocal avec joints en caoutchouc, ça c'est assez résistant aussi. Mais bon, le mieux c'est d'avoir une bouteille qui résiste bien à la pression.

Donc on va venir dévisser. Enfiler notre petit bouchon. Il faut forcer un petit peu, c'est normal.

Et ensuite on va prendre le côté fin du tamis. Je vais le mettre là-dedans.

C'est parti.

Je n'ai plus qu'à récupérer mes petits grains, enlever les figues.

Pour ceux qui me demandent si les figues se consomment, oui, vous pouvez les consommer si vous voulez ou les mettre au compost, si ça ne vous dit rien. Mais elles restent comestibles, il n'y a pas de problème.

Donc voilà maintenant les grains de kéfir. Donc là, il y avait 5 grammes de kéfir séché.

Quand c'est livré avec le kit Kefirko.

Et voilà ce que ça donne une fois que c'est bien réhydraté.

Donc ça prend beaucoup, beaucoup plus de place. Voilà.

Donc après vos grains, vous les mettez dans un petit bocal avec du sucre au frigo et de temps en temps. Si vous n'en faites pas régulièrement du kéfir, vous nourrissez vos grains avec du sucre et vous vous gardez toujours au frais. Donc n'oubliez pas de les nourrir au moins tous les 3 jours.

Moi si je mettais beaucoup de sucre, évidemment, comme ils vont manger le sucre et ça va mettre plus longtemps que 3 jours donc ça dépend comment vous les nourrissez. Donc je mets du sucre à la base dans le kéfir. Les gens me demandent souvent oui, mais moi, je mange sans sucre ou je ne consomme pas de sucre.

En fait, les grains de kéfir se nourrissent du sucre, donc plus la fermentation est longue, moins il y aura de sucre. Donc si vous goûtez que c'est trop sucré à votre goût, vous attendez la fermentation se poursuit. Il y aura de moins en moins de sucre dans la boisson. En fait, vous consommez quand c'est bon à votre goût. Si vous voulez moins sucré, vous attendez plus longtemps, c'est tout.

Donc vous n'avez plus qu'à refermer, mettre au frigo et consommer.

Et bientôt je vous parlerai de la 2e fermentation dans une autre vidéo.

Vous avez aimé cette vidéo ? N'oubliez pas de liker, de partager. Vous pouvez aussi vous abonner à notre newsletter pour suivre toutes les recettes et même celles qui sont sur le blog. Parce que tout n'est pas en vidéo. Vous pouvez aussi aller sur le site, apprendre avec cuisine saine pour vous inscrire à nos futures formations, je vous dis à la semaine prochaine sur Cuisine Saine.

[Musique générique]