

Réussir facilement mon premier kéfir

Avec www.orisae.fr - le meilleur site web pour faire du kéfir fait maison.



! Préparation et recommandations

Matériel à préparer :

- 1 récipient d'1L au moins (**sans métal**).
- 1 bouteille à fermeture mécanique, de type bière ou limonade et **spécialement conçue pour résister à la pression**.
- 1 couteau.
- 1 planche à découper.
- 1 cuillère en bois.
- 1 passoire.
- 1 torchon + 1 ficelle/élastique.



Ingrédients à prévoir :

- 30g de grains de kéfir frais.
- 30g de sucre en poudre.
- 2 rondelles de citron bio (frais ou sec).
- 1 figue sèche bio rincée.
- 1 litre d'eau du robinet.



Hygiène: (eh oui, c'est important!)

- Bien nettoyer le matériel: laver à l'eau très chaude et au vinaigre blanc (éviter le produit vaisselle, sinon rincer abondamment).
- Plan de travail propre, organisé et pratique.
- Lavez-vous les mains!



Recommandations :

- **Lisez le guide en entier.**
- Fabriquez votre kéfir avec plaisir et bonne humeur! Il vous remerciera. ;)
- Observez, testez et prenez des notes!
- Partagez votre expérience et votre création! Faites-en profiter vos proches!

A **Ensemencement**

1ère étape de culture.

1 **Après avoir adopté les mesures d'hygiène:**

- Versez le litre d'eau dans votre récipient et ajoutez-y les **30g de sucre**.
- **Mélangez** avec votre cuillère en bois, jusqu'à totale dissolution du sucre.



2 • Ajoutez délicatement **30g de grains de kéfir** à votre préparation.

- Déposez **une figue sèche** et **deux tranches de citron** d'1cm d'épaisseur, pépins retirés.



3 • **Recouvrez** votre culture à l'aide du tissu, et **serrez bien**.

- **Laissez fermenter 24h** à température ambiante, dans un endroit sec et sans exposition directe au soleil.



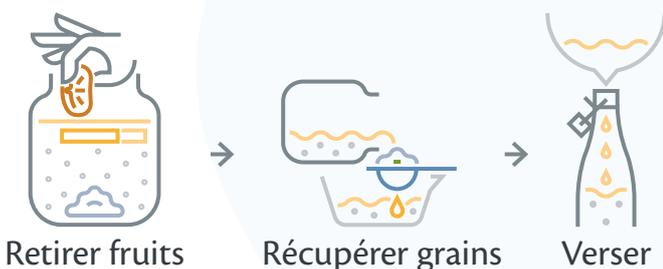
C'est parti pour la 1ère fermentation!
Goûtez de temps en temps pour adapter la fermentation à votre goût.
Ne pas dépasser 48h!

B **Récolte**

2nd étape de culture.

1 • **Retirez les fruits** sans qu'ils ne s'égrainent.

- **Récupérez les grains de kéfir** au travers d'une passoire, sans les presser.
- **Versez la boisson dans la bouteille** d'1L.



Mes grains se sont multipliés!

Rapidement, vos grains vont se multiplier.
C'est le signe que vous vous en occupez bien!
Profitez-en pour expérimenter avec vos nouveaux grains!

« Comment conserver mes grains »
voir page 3 →

C 2nd fermentation

Développer les arômes.



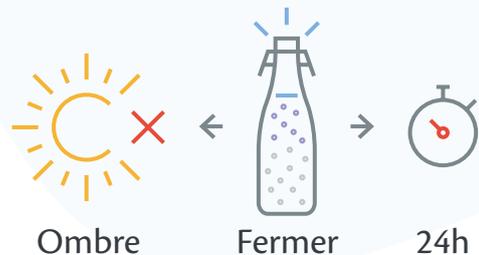
① • Ajoutez de quoi aromatiser votre boisson directement en bouteille (*toujours en 2nd fermentation, jamais avec votre ferment!*).

Astuce: vous pouvez utiliser nos aromatisations spéciale kéfir et kombucha!



Aromatiser

② • **Fermez hermétiquement** la bouteille.
• Placez-la à l'ombre et à température ambiante pour une seconde fermentation de **24h**.
• Puis placez au frais.

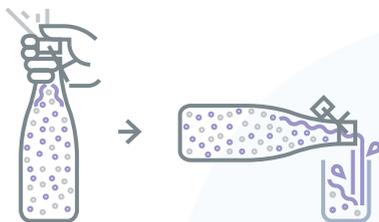


③ C'est l'heure de déguster!!!

Attention en ouvrant! Le kéfir peut être très effervescent et vous éclabousser.

Ouvrez tout doucement en retenant le mécanisme.

Une fois que vous aurez subi votre première douche, vous saurez parfaitement vous y prendre. ;)



Félicitations!

Vous pouvez déguster votre kéfir!

Conservez le au frais et buvez le sous 10 jours.

D Conservation

Comment conserver mes grains ?



Relancez tout de suite une nouvelle culture, ou conservez vos grains suivant cette méthode:

- Disposez les grains de kéfir dans un bocal, entièrement immergés **dans de l'eau**.
- Ajoutez **1 cuillère à café de sucre**.
- **Fermez** hermétiquement, puis placez au **réfrigérateur**.
- Renouvelez l'opération **tous les 15 jours**.



Découvrez **de nouvelles saveurs** pour votre kéfir sur www.orisae.fr

Profitez de **-10% sur votre commande d'aromatisations** grâce au code promo:

-10%

COLORS

Et si vous vous lanciez dans le kombucha?

Des notes pommées et acidulées, comme un bon cidre doux.



www.orisae.fr