



## Kéfir de lait

Seulement 2 ingrédients sont nécessaires: du lait (vache, chèvre, brebis ou coco) et des grains actifs de kéfir de lait qui ressemble à du chou fleur. Il faut compter environ 2 cs de grains de kéfir pour 1 grand verre de lait.

Mettre la quantité de lait désirée dans un bocal en verre (type bocal à confiture). Ajouter les grains de kéfir et oublier le pot quelques jours sans le fermer complètement dans votre cuisine, à température ambiante. Suivant la température de votre cuisine, le kéfir peut être en 24h à 48h. Plus vous attendez et plus le kéfir sera fort et riche en bactéries.

Généralement un liquide translucide se forme dans la partie inférieure du pot alors que une substance ressemblant à du yaourt se forme en surface.

Passer le kéfir dans une passoire non métallique pour retirer les grains. Votre kéfir est prêt à être utilisé. Une fois placé au réfrigérateur il se conserve environ 5 jours.

Pour réutiliser les grains il est nécessaire de les rincer à l'eau filtrée, de les placer dans un bocal recouvert de lait de vache ou brebis uniquement (même si vous faites du kéfir de lait de coco) et de les

laisser au réfrigérateur. Si vous ne les utilisez pas pendant longtemps (quand vous partez en vacances par exemple), il est préférable de placer le bocal au congélateur pour un usage ultérieur.

*Les kéfirs que l'on trouve dans le commerce sont souvent assez chers et peu intéressants au niveau des bactéries. C'est pour cela que fabriquer son propre kéfir est très intéressant. En plus c'est vraiment très simple !*

*Ce qu'il faut savoir c'est que les grains de kéfir de lait ne sont pas les mêmes que ceux du kéfir de fruits qui sont translucides. Pour le kéfir de lait de coco, je vous recommande d'utiliser un lait très riche en graisses. Généralement la crème de coco est au-dessus et l'eau de coco en dessous, d'où la nécessité de bien le remuer avant d'ajouter les grains.*

*Lorsque le lait fermente il a cette odeur particulière de "lait caillé" ou de "fromage" c'est normal !*

*Souvenez-vous que lorsque vous manipulez du vivant il est important d'utiliser des ustensiles en plastique, bois ou verre car les bactéries n'aiment pas le métal !*

*Vous pouvez utiliser ce kéfir tel quel, dans vos smoothies, dans votre sauce de salade, ou toute autre recette ne nécessitant pas de cuisson.*