

PRODUITS LAITIERS

Kéfir de lait maison avec des grains de kéfir

Un kéfir selon la recette de The Gut Stuff, préparé avec du lait entier et des grains de kéfir de lait.

Auteur de la recette : The Gut Stuff



TEMPS

24 heures de fermentation ; 24 heures supplémentaires si nécessaire

QUANTITÉ

Une préparation à partir de 250 ml de lait

Méthode: Fermentation du lait entier avec des grains de kéfir

Saison et ingrédients: Toute l'année

Conservation: Après filtration, versez dans une bouteille munie d'un bouchon. Conservez au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Ingrédients

- 5 g de grains de kéfir de lait
- 250 ml de lait entier

Pesez les grains et mesurez le lait avec un pichet gradué.

Matériel

- Un bocal de 500 ml, de la gaze, un élastique, une spatule en bois ou en plastique, une passoire en plastique, un saladier et une bouteille munie d'un bouchon

Préparation

1. Préparer le bocal

Lavez le bocal à l'eau chaude avec du liquide vaisselle. Placez-le dans le four préchauffé à 100°C pendant 15-20 minutes, puis laissez refroidir.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Kéfir de lait maison avec des grains de kéfir / suite

2. Réunir les ingrédients

Mettez les grains dans le bocal de 500 ml et versez le lait. Mélangez délicatement avec une cuillère propre. Couvrez de gaze et fixez avec un élastique.

3. Laisser fermenter

Laissez reposer pendant 24 heures à température ambiante, à l'abri du soleil direct.

4. Vérifier la consistance

Après 24 heures, mélangez. Lorsque le lait a épaissi et a une saveur agréablement acidulée, le kéfir est prêt. Sinon, couvrez de nouveau de gaze et laissez reposer 24 heures supplémentaires.

5. Filtrer et réfrigérer

Versez à travers une passoire placée au-dessus d'un saladier pour séparer les grains. Transférez le kéfir dans une bouteille munie d'un bouchon. Vous pouvez l'utiliser immédiatement ou le conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

6. Conserver les grains

Réutilisez les grains et le bocal de 500 ml pour la prochaine préparation.

Conseils

Contient du lait. Les grains de kéfir de lait et de kéfir d'eau ne sont pas interchangeables.

Si le lait n'a pas fermenté après 48 heures, The Gut Stuff recommande de filtrer les grains et de recommencer avec du lait frais.

Pour servir

Buvez frais ou ajoutez à un smoothie juste avant de servir.

À la loupe

Les bactéries et les levures travaillent ensemble

Les grains de kéfir de lait contiennent à la fois des bactéries et des levures. Leur fermentation produit des acides qui donnent au lait sa saveur acidulée ; le dioxyde de carbone peut apporter une légère effervescence. Les grains de kéfir de lait et de kéfir d'eau sont des cultures différentes : ils ne sont donc pas interchangeables dans cette recette.

Natalia Horbach

