

BOISSONS

Kombucha - première fermentation

La première fermentation du kombucha selon la recette d'Alice Johnston pour Good Food, avec du thé noir et du thé vert.

Auteur de la recette : Alice Johnston · Good Food



TEMPS

20 minutes de préparation + infusion et refroidissement + 1-2 semaines de fermentation

QUANTITÉ

2 litres

Méthode: Fermentation du thé sucré au contact de l'air

Saison et ingrédients: Toute l'année

Conservation: Conservez la boisson obtenue au réfrigérateur jusqu'à 3 mois.

Ingrédients

- ☐ 1,8 litre d'eau portée à ébullition
- ☐ 2 sachets de thé vert biologique ou 2 c. à café de thé vert en feuilles
- ☐ 2 sachets de thé noir biologique ou 2 c. à café de thé noir en feuilles
- ☐ 100-200 g de sucre cristallisé, selon le goût
- ☐ 1 SCOBY de taille moyenne
- ☐ 100-200 ml de liquide de démarrage

Mesurez l'eau et le liquide de démarrage avec un pichet gradué et pesez le sucre.

Matériel

- ☐ Une casserole, un bocal en verre de 2,5-3 litres, un linge fin ou de la mousseline, un élastique et des bouteilles

Préparation

1. Infuser le thé

Versez 1,8 litre d'eau portée à ébullition dans une casserole. Ajoutez le thé et le sucre, puis remuez jusqu'à dissolution du sucre. Laissez infuser pendant 6-10 minutes.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Kombucha - première fermentation / suite

2. Laisser refroidir et ajouter la culture

Retirez les sachets sans les presser ; si vous utilisez du thé en vrac, filtrez-le. Laissez le thé refroidir complètement et versez-le dans un bocal en verre de 2,5-3 litres. Ajoutez le SCOBY et le liquide de démarrage. Laissez au moins 5 cm d'espace libre en haut du bocal.

3. Couvrir le bocal

Couvrez d'un linge fin ou de mousseline et fixez avec un élastique. Étiquetez en indiquant la date et le contenu.

4. Laisser fermenter

Laissez reposer pendant 1-2 semaines à température ambiante, à l'écart des radiateurs, du four et du soleil direct. Ne placez pas le bocal dans un placard fermé : l'air doit circuler.

5. Goûter régulièrement

Après la première semaine, mesurez d'abord le pH selon le conseil du BCCDC ci-dessous. Ne goûtez que lorsque le pH est de 2,5-4,2. Vous pouvez ensuite vérifier le goût chaque jour : une fermentation plus longue rend la boisson plus acide. Si le pH reste supérieur à 4,2 après 7 jours, jetez la préparation.

6. Réserver le liquide de démarrage et réfrigérer

Lorsque le goût vous convient, versez le kombucha dans des bouteilles. Conservez le SCOBY et 100-200 ml de boisson pour la prochaine préparation. Le kombucha est prêt à boire ; dans cette version, on omet la seconde fermentation facultative et on conserve la boisson au réfrigérateur.

Conseils

Le guide de Good Food rappelle que le liquide de démarrage est nécessaire pour acidifier le thé et qu'en cas de moisissure, il faut jeter le liquide et le SCOBY.

Conseil complémentaire du BCCDC : avant de goûter, mesurez le pH avec un pH-mètre étalonné. Le kombucha prêt à boire doit avoir un pH de 2,5-4,2. Si le pH reste supérieur à 4,2 après 7 jours, jetez la préparation et recommencez avec une nouvelle culture achetée auprès d'un fournisseur fiable.

Le kombucha contient de la caféine et peut contenir de l'alcool. Ne présentez pas une boisson maison comme sans alcool sans analyse.

Pour servir

Servez frais, sans gazéification supplémentaire dans une bouteille fermée.

À la loupe

Du sucre aux acides organiques

Les levures transforment une partie du sucre du thé en éthanol et en dioxyde de carbone ; les bactéries transforment ensuite une partie de l'éthanol en acide acétique. Des bactéries produisent aussi la cellulose de la couche en surface. Les micro-organismes vivent également dans le liquide de départ : la couche visible du SCOBY ne le remplace donc pas.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com

