



Kit de fabrication de kéfir de lait et d'eau

# MODE D'EMPLOI



kefirko.com

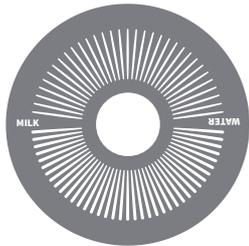


Art. No. 1



## COUVERCLE SUPÉRIEUR

Le couvercle supérieur du KEFIRKO permet le passage de l'air nécessaire à la fabrication du kéfir et empêche les impuretés de s'infiltrer à l'intérieur. Il comporte une cavité permettant de mesurer la quantité de grains de kéfir. Le couvercle supérieur peut également servir de support, ce qui vous évite de mettre du désordre dans votre cuisine.



## COUVERCLE-FILTRE

Le couvercle-filtre a un filtre intégré qui a été conçu en tenant compte de l'épaisseur du kéfir et de la taille des grains. Le filtre se compose de deux parties : une pour filtrer le kéfir de lait (rainures larges) et l'autre pour le kéfir d'eau (rainures fines). Il est ainsi très facile de séparer les grains du kéfir : il suffit simplement de verser le kéfir dans un verre. Cette opération est facilitée par la forme spéciale du bord extérieur (vous pouvez aussi vous servir du couvercle-filtre pour rincer les grains de kéfir à l'eau).



## PRESSE-AGRUMES

Le presse-agrumes inclus vous permet de presser un jus directement dans votre kéfir d'eau.



## RÉCIPIENT EN VERRE

La forme concave du récipient en verre offre une excellente ergonomie. Les graduations tactiles situées à l'extérieur du Kefirko indiquent la quantité de kéfir préparée : une ou deux portions (deux portions représentant 0,6 litre).

## MÉLANGEUR

Cet ustensile fort pratique s'avère très utile pour ajouter les grains et remuer le kéfir.

## FABRICATION DU KÉFIR DE LAIT



1

1. Mettez les grains dans le bocal et ajoutez la quantité de lait appropriée (jusqu'à la première graduation tactile pour une portion et jusqu'à la deuxième pour deux portions).



2

2. Ouvrez légèrement le couvercle supérieur du Kefirko pour permettre la circulation d'air nécessaire à la fermentation. Laissez fermenter la préparation à température ambiante pendant environ 24 heures. La première fermentation est terminée une fois que le liquide s'est épaissi.



3

3. À l'issue de la première fermentation (au bout de 24 heures environ), vissez fermement le couvercle supérieur et agitez énergiquement le Kefirko de façon à mélanger votre kéfir. Pour empêcher le kéfir de fuir, évitez de retourner le Kefirko ou de l'agiter horizontalement.



4

4. Après avoir agité le Kefirko, mettez le couvercle-filtre en place et versez simplement le kéfir dans des verres. Le couvercle-filtre a été spécialement conçu pour garder les grains à l'intérieur du Kefirko, séparés du liquide.



### Mesure de la quantité de grains :

La quantité de grains de kéfir utilisée peut varier en fonction de la température et des goûts personnels. La recommandation générale est de remplir la cavité de mesure jusqu'à la première graduation pour une portion et jusqu'en haut pour deux portions.

## FABRICATION DU KÉFIR D'EAU



1

1. Mettez les grains dans le Kefirko et remplissez-le d'eau douce. Ajoutez-y du sucre et/ou des fruits secs sucrés. Un couvercle rempli de grains tibicos permet de préparer 0,6 litre de kéfir d'eau.



2

2. Ouvrez légèrement le couvercle supérieur du Kefirko de façon à permettre la circulation d'air nécessaire à la fermentation. Laissez fermenter la préparation à température ambiante pendant environ 24 heures.



3

3. À l'issue de la première fermentation (au bout de 24 heures environ), vous pouvez mettre en place le presse-agrumes pour presser un jus de citron frais directement dans le kéfir d'eau.



4

4. Après quoi, mettez en place le couvercle-filtre et versez simplement le kéfir d'eau dans des verres. Le couvercle-filtre a été spécialement conçu pour garder les grains à l'intérieur du Kefirko, séparés du kéfir d'eau fraîchement préparé.



### Mesure de la quantité de grains :

La quantité de tibicos utilisée peut varier en fonction de la température et des goûts personnels. La recommandation générale est de remplir entièrement le couvercle-filtre de tibicos pour 0,6 litre de kéfir d'eau.

## UTILISATION DE VOTRE KEFIRKO



Avant la première utilisation, lavez toutes les pièces du Kefirko avec de l'eau chaude savonneuse.



Même si toutes les pièces peuvent passer sans risque au lave-vaisselle (panier supérieur), nous vous recommandons de les laver à la main pour obtenir de meilleurs résultats.



Pendant la fermentation du kéfir, évitez d'exposer le Kefirko à la lumière directe du soleil ; de même, ne le placez pas sur le plan de travail de votre cuisine à proximité d'une source de chaleur.



Ouvrez légèrement le couvercle supérieur du Kefirko pour permettre la circulation d'air nécessaire à la fermentation. Si vous dévissez légèrement le couvercle, les mouches à fruit ne pourront pas s'infiltrer à l'intérieur.



Le filtre se compose de deux parties : une pour filtrer le kéfir de lait (rainures larges) et l'autre pour le kéfir d'eau (rainures fines).



Rincez les pièces à l'eau après chaque utilisation et essuyez-les délicatement avec un tissu.

## CONSEILS

### DEUXIÈME FERMENTATION

Recouvrez vos verres de kéfir frais d'un couvercle étanche et placez-les dans le réfrigérateur pendant un jour pour une deuxième fermentation. Votre kéfir aura une teneur en probiotique optimale et sa fraîcheur sera préservée le jour suivant.

### CONSERVATION DES GRAINS DE KÉFIR EN SURPLUS

Vous pouvez choisir de mettre une nouvelle préparation de kéfir en route ou de réserver vos grains. Pour réserver vos grains de kéfir de lait en surplus, mettez-les dans un petit pot et ajoutez-y du lait (pour une courte période de 7 jours, au maximum) ou de l'eau légèrement sucrée (pour une période plus longue de 2 mois, au maximum), puis placez le pot fermé dans le réfrigérateur.

### DON DES GRAINS EN SURPLUS

Les grains de kéfir se développant et se multipliant en permanence, il est de coutume d'en faire profiter des tiers. Mesurez régulièrement la quantité de grains à l'aide de la cavité prévue à cet effet et donnez vos surplus à d'autres amateurs de kéfir. Pour vous procurer des grains de kéfir d'eau ou de lait bien frais, nous vous recommandons de rechercher des donateurs proches de chez vous sur le portail Kefirhood.com.

### GERMINATION DE GRAINES

Pendant que vos grains sont au repos, votre KEFIRKO ne demande pas mieux que de vivre de nouvelles aventures. Vous pouvez essayer de faire germer vos propres graines ou chercher d'autres façons originales de l'utiliser (voir les instructions au verso pour savoir comment utiliser Kefirko comme germe).



Pour vous procurer des grains de kéfir d'eau ou de lait bien frais, nous vous recommandons de rechercher des donateurs proches de chez vous sur le portail **Kefirhood.com**. Reposant sur le principe du partage, vous trouverez sur ce portail d'autres passionnés d'anciennes recettes de santé. Il s'agit d'un bon moyen de se procurer des grains en bonne santé et dans les plus brefs délais.

# Kefirhood.com

### CHOIX DU TYPE DE LAIT POUR LA FABRICATION DU KÉFIR DE LAIT

La mise en culture de lait de vache est le choix le plus courant. Le lait de vache donne un kéfir de lait épais et onctueux.

La mise en culture de lait de chèvre rencontre de plus en plus d'adeptes. Le lait de chèvre ayant une composition différente de celle du lait de vache, il produit un kéfir plus liquide que le lait de vache.

Plus sucré et plus riche en protéines que le lait de vache, le lait de brebis donne un kéfir plus consistant et plus crémeux.

Dans certains cas, il est possible de mettre en culture du lait non animal. Par exemple, le lait de coco peut être mis en culture à partir de grains de kéfir de lait à condition d'observer une période de revitalisation. Même si certaines personnes affirment avoir réussi à mettre en culture des grains de kéfir dans du lait à base de graines et d'oléagineux, les résultats ne sont pas garantis. Période de revitalisation : lors d'une mise en culture de lait de coco, il est important de revitaliser les grains de kéfir dans du lait animal pendant 24 heures. Les grains de kéfir de lait doivent être revitalisés tous les deux ou trois jours.

Le lait sans lactose peut ne pas convenir pour une mise en culture. Certains laits à base de lactose peuvent aussi contenir de la lactase, enzyme qui permet aux personnes intolérantes au lactose de digérer le lactose. Il s'agit généralement de laits ultra-pasteurisés, qui ne sont pas bien adaptés à une mise en culture. D'autres laits sans lactose sont filtrés pour retirer le lactose. Dans ce cas, les bactéries sont à court de nourriture.

Si vous êtes intolérant au lactose : essayez d'allonger le temps de fermentation pour réduire la teneur en lactose du kéfir de lait.

### GERMINATION DE GRAINES



1

1. Mettez 2 c. à soupe de graines de votre choix au fond du Kefirko et recouvrez-les d'eau pour les laisser tremper pendant 12 heures.



2

2. Après 12 heures, rincez les germes à l'eau douce (pas trop froide) et videz l'eau du Kefirko par le couvercle-filtre.



3

3. Vissez le couvercle supérieur sans trop forcer pour permettre à l'air de circuler. Retournez le Kefirko.



4

4. Rincez les germes toutes les 24 heures. Vous devrez patienter entre 4 et 6 jours avant d'en profiter et de faire le plein de vitamines et de nutriments : consommées seules, elles feront un repas délicieux, mais vous pouvez aussi les ajouter à des salades ou à d'autres plats.

