

GUIDE RAPIDE

Votre propre kéfir de lait, étape par étape

Du sachet au bocal, ajouter le lait, couvrir et patienter. Dès que les premières petites poches de petit-lait apparaissent, en général après 12 à 18 heures, vous filtrez et relancez aussitôt. Une réussite assurée, même sans aucune expérience.

Ce qu'il vous faut

- Vos grains de kéfir de lait (environ 12 g)
- Deux bocaux propres d'environ 0,5 l
- Un linge ou un couvercle simplement posé
- Du lait entier frais, idéalement « past »
- Une cuillère
- Une passoire fine et un bol (pour filtrer)

1RE PARTIE

Préparer



01 Ouvrir le sachet

Déchirez le haut du sachet. Les grains voyagent dans un peu de lait.



02 Les grains dans le bocal

Versez les grains avec leur lait dans un bocal propre.



03 Rincer avec du lait

Versez un peu de lait dans le sachet et videz-le dans le bocal. Les derniers grains se récupèrent à la cuillère ; un peu écrasés, aucun problème.



04 Ajouter le lait

Versez environ 2 à 4 dl de lait frais. Laissez de l'espace en haut.

2E PARTIE

Laisser fermenter



05 Couvrir sans serrer

Posez simplement un linge ou un couvercle, sans fermer hermétiquement.



06 Laisser fermenter

À température ambiante, à l'abri du soleil, pendant 12 à 18 heures.



07 Prêt

Premières petites poches de petit-lait, pas plus grosses qu'un petit pois : vous pouvez filtrer.

Comment savoir qu'il est prêt

- ✓ De petites poches de petit-lait, pas plus grosses qu'un petit pois, souvent au fond du bocal
- ✓ Le kéfir est épais quand vous inclinez légèrement le bocal
- ✓ Son odeur est fraîche et légèrement acidulée

Le laisser plus longtemps ne pose aucun problème : plus le petit-lait se sépare, plus votre kéfir devient acidulé et corsé. Essayez pour trouver ce que vous préférez.

3E PARTIE

Filtrer



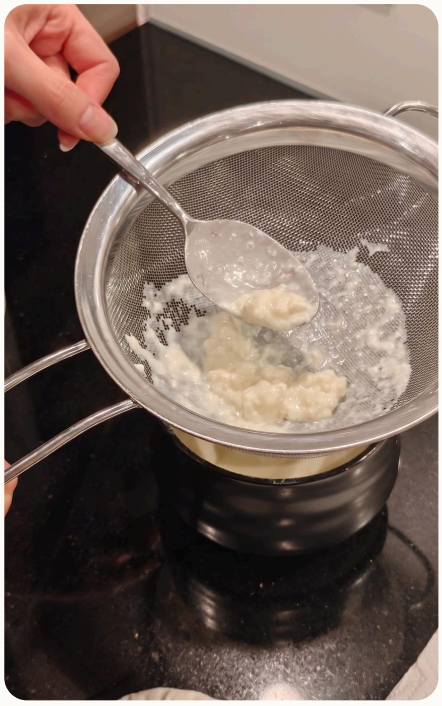
08 Remuer

Remuez brièvement le kéfir prêt dans le bocal avec une cuillère.



09 Filtrer

Versez-le dans un bol à travers une passoire fine.



10 Remuer dans la passoire

Remuez doucement à la cuillère jusqu'à ce que le kéfir soit passé et qu'il ne reste que les grains.



11 Les grains dans un bocal propre

Mettez les grains directement dans un bocal propre, sans les rincer.



12 Déguster ou laisser affiner

Buvez-le tout de suite, ou couvrez-le et laissez-le 24 heures au réfrigérateur. Remuez ensuite, c'est prêt.

Et ensuite ?

Avec les grains dans le bocal propre, reprenez directement à l'étape 4. Préparation après préparation, bocal après bocal : vos grains grandissent avec.

Bon à savoir

Votre première préparation a le droit d'être imparfaite

Pour que vos grains supportent bien le voyage, nous les refroidissons avant l'envoi, ce qui les plonge dans une sorte de mode repos. Il est donc tout à fait normal que la première préparation, parfois aussi les deux premières, soit plus liquide ou prenne plus de temps. Continuez simplement comme d'habitude : d'une fois à l'autre, les grains deviennent plus actifs et votre kéfir plus épais et plus crémeux.

Quel lait ?

Idéalement du lait entier frais pasteurisé (« **past** »). Le **lait UHT** fonctionne aussi, mais convient moins bien aux cultures. Le lait entier donne le kéfir le plus crémeux, le **lait de foin bio** ou le lait de pâturage un meilleur rapport oméga-3/oméga-6.

Combien de kéfir ?

Avec 12 g, vous démarrez avec environ 2 à 4 dl par jour. Les grains grandissent à chaque préparation : vous pourrez augmenter peu à peu jusqu'à un demi-litre ou un litre.

Conseils

Ne jamais rincer à l'eau : l'eau emporterait le film protecteur des grains et les ralentirait.

Pause au réfrigérateur : recouverts de lait frais, les grains s'y conservent 1 à 2 semaines.

La chaleur accélère : entre 20 et 24 °C, comptez en général 12 à 18 heures, plus longtemps si la pièce est plus fraîche. Pas en plein soleil.

Pas de métal réactif : pour un contact prolongé, verre, plastique ou bois. Un bref passage dans une passoire en inox ne pose aucun problème.

Envie de lancer votre première préparation ?

Procurez-vous des grains de kéfir de lait vivants, tout frais de Suisse, et lancez-vous sans attendre.

kefirschweiz.ch/fr/kefir/grains-de-kefir-de-lait