KÉFIR DE FRUITS - GUIDE COMPLET

DÉMARRAGE EXPRESS & DOSAGE

Dosage de départ

Repère simple : environ 30 g de grains par litre d'eau, 35 g de sucre par litre et, si vous le souhaitez, environ 10 g de figue sèche par litre.

15 g de grains → 500 ml d'eau + 17–18 g de sucre.

45 g de grains → 1,5 L d'eau + 52–53 g de sucre.

80 g de grains → jusqu'à 2,5 L d'eau + environ 87–88 g de sucre.

À réception des grains

Ouvrez le sachet, récupérez les grains avec une passoire propre et placez-les dans une nouvelle préparation d'eau sucrée.

Le liquide de transport n'est pas destiné à être consommé. Il n'est normalement pas nécessaire de rincer les grains. Si besoin, rincez-les très brièvement à l'eau potable à température ambiante.

Les premiers cycles après transport

Après le transport, les grains peuvent avoir besoin de 1 à 3 cycles pour retrouver une fermentation régulière. Les premiers lots peuvent être plus doux, plus sucrés ou moins pétillants.

Solution : Gardez la même eau, le même sucre et des proportions similaires pendant quelques cycles. Évitez de modifier plusieurs paramètres en même temps.

Faut-il jeter les premiers lots ?

Pas obligatoirement. Si l'odeur et l'aspect sont normaux, ils correspondent souvent à une phase de reprise. Si vous préférez, utilisez les 1 à 2 premiers cycles uniquement comme remise en route.

Comment savoir si les grains ont repris ?

L'eau devient progressivement moins sucrée, une légère acidité apparaît, le liquide peut devenir un peu trouble et des bulles peuvent se former. Les grains peuvent aussi commencer à grossir. Tous ces signes ne doivent pas apparaître ensemble.

Les grains doivent-ils grossir immédiatement ?

Non. La multipilcation dépend de l'eau, du sucre, de la température, des minéraux et du rythme des fermentations. Des grains peuvent être parfaitement actifs même s'ils se multiplient lentement.

Repère après transport

Normal : premiers lots plus doux, plus sucrés, moins pétillants ou croissance lente. À surveiller : absence totale d'évolution après plusieurs cycles malgré des conditions stables.

CYCLE COMPLET EN 6 ÉTAPES

- 1. Préparez l'eau sucrée à température ambiante.
- 2. Ajoutez les grains et, si vous le souhaitez, la figue sèche.
- 3. Couvrez sans fermer hermétiquement.
- 4. Laissez fermenter à 20–25 °C et commencez à goûter vers 24 h.
- 5. Filtrez lorsque le goût vous convient, généralement entre 24 et 48 h.
- 6. Relancez immédiatement les grains dans une nouvelle eau sucrée.

FERMENTATION AU QUOTIDIEN

Température & durée

Une température d'environ 20–25 °C convient généralement très bien. Plus il fait frais, plus la fermentation ralentit ; lorsqu'il fait chaud, elle peut s'accélérer fortement.

Commencez à goûter après environ 24 h. Une fermentation dure généralement 24 à 48 h, selon la température, la quantité de grains et le goût recherché.

Ne considérez pas 24 ou 48 h comme une règle absolue : filtrez lorsque l'équilibre sucre/acidité vous convient.

Couvercle du bocal

Pendant la première fermentation avec les grains, il n'est pas nécessaire de fermer hermétiquement. Utilisez un couvercle posé ou légèrement vissé, ou un tissu propre protégé des insectes.

Faut-il remuer ?

Vous pouvez remuer doucement 1 à 2 fois pendant le cycle afin de répartir le sucre et les éléments nutritifs. Inutile de secouer fortement.

Quand filtrer ?

Goûtez la boisson. Au départ elle est franchement sucrée ; au fil du temps elle devient moins sucrée et légèrement acidulée. Le goût est un meilleur indicateur que le nombre de bulles.

La figue doit-elle remonter ?

Non. Une figue peut remonter lorsque des bulles s'y accrochent, mais elle peut rester au fond alors que la fermentation fonctionne parfaitement.

Plus de pétillance ?

Après la première fermentation, retirez complètement les grains, puis versez la boisson dans une bouteille adaptée aux boissons gazeuses pour une courte seconde fermentation.

Refroidissez avant ouverture et ouvrez toujours avec précaution. La pression dépend du sucre restant, de la température, des ingrédients ajoutés et de la durée.

Aromatisation

Ajoutez de préférence citron, gingembre, fruits, jus ou plantes aromatiques après retrait des grains. Cela permet de conserver une culture principale stable.

Le kéfir contient-il de l'alcool ?

La fermentation par les levures produit naturellement une certaine quantité d'alcool. Elle varie selon la recette et les conditions. Un kéfir artisanal ne doit donc pas être considéré comme garanti à 0,0 %.

Première ou seconde fermentation ?

Première fermentation : avec les grains, dans l'eau sucrée. Seconde fermentation : après filtration, sans grains, éventuellement avec fruits, jus, gingembre ou aromates, généralement en bouteille adaptée.

SECONDE FERMENTATION : 4 RÈGLES

- Toujours après retrait complet des grains.
- Bouteille adaptée aux boissons gazeuses.
- Surveillez la pression, surtout lorsqu'il fait chaud.
- Réfrigérez avant ouverture et ouvrez lentement.

Suite au verso : problèmes, sécurité, conservation et repères essentiels

EAU, SUCRE, FIGUE & MATÉRIEL

Quelle eau utiliser ?

Utilisez une eau potable à température ambiante. Une eau de source ou une eau du robinet convient généralement très bien. Une certaine quantité de minéraux est utile à la culture.

Évitez une utilisation continue d'eau totalement déminéralisée. Si votre eau du robinet est très chlorée et que la fermentation reste faible, essayez une eau de source pendant quelques cycles pour comparer.

Peut-on utiliser de l'eau chaude ?

Non. Vous pouvez dissoudre le sucre dans un peu d'eau chaude, mais la préparation doit être complètement refroidie avant d'ajouter les grains.

Quel sucre choisir ?

Sucre blanc, blond ou sucre de canne conviennent. Pour comprendre le comportement de vos grains, gardez de préférence le même sucre pendant plusieurs cycles.

Les sucres très complets et les mélasses apportent davantage de minéraux et peuvent modifier fortement la fermentation. Plus de minéraux ne signifie pas automatiquement meilleure fermentation.

Miel ou édulcorants ?

Le miel n'est pas recommandé comme alimentation quotidienne des grains. Les édulcorants type stévia ne remplacent pas les sucres fermentescibles nécessaires aux micro-organismes.

Le sucre disparaît-il totalement ?

Non. Une partie est consommée et transformée, mais la quantité résiduelle dépend du temps, de la température, de l'activité de la culture et de la recette.

Pourquoi ajouter une figue sèche ?

La figue apporte différents nutriments et minéraux et constitue un accompagnement traditionnel très adapté. Elle favorise une fermentation régulière, mais sa position dans le bocal n'est pas un chronomètre.

Le citron est-il obligatoire ?

Non. Le citron est traditionnel mais non indispensable. Eau + sucre + figue sèche suffisent pour cultiver les grains.

Passoire et cuillère en inox ?

Oui. Un contact bref avec de l'inox alimentaire ne pose généralement pas de problème. Évitez surtout un stockage ou une fermentation prolongée au contact de métaux réactifs comme cuivre, aluminium ou fer.

Peut-on utiliser d'autres fruits secs ?

Oui, mais chaque fruit apporte une composition différente et peut modifier le goût et le comportement de la culture. Pour démarrer, gardez la figue comme base et changez un seul paramètre à la fois.

Le matériel doit-il être stérile ?

Non. Utilisez simplement un bocal, une passoire et des ustensiles propres et bien rincés. Évitez surtout les résidus de liquide vaisselle, désinfectant ou produit parfumé.

Faut-il rincer les grains ?

Non, pas après chaque fermentation. Filtrez puis relancez directement dans une nouvelle eau sucrée. Un rinçage systématique n'apporte aucun avantage.

KÉFIR DE FRUITS - PROBLÈMES & SOLUTIONS

PROBLÈMES FRÉQUENTS & SOLUTIONS

Le kéfir reste très sucré

La fermentation est probablement trop lente : grains encore en adaptation, température basse, trop peu de grains ou eau peu adaptée.

Solution : Laissez quelques cycles de reprise. Gardez des proportions régulières et une température modérée.

Je vois peu ou pas de bulles

Ce n'est pas forcément un problème. Une partie du gaz peut s'échapper naturellement du récipient.

Solution : Si le liquide devient moins sucré, légèrement acidulé et sent agréablement la fermentation, la culture peut parfaitement fonctionner.

La fermentation devient très rapide

Il peut y avoir trop de grains pour le volume d'eau ou la température peut être élevée.

Solution : Réduisez la quantité de grains, augmentez le volume d'eau ou raccourcissez le cycle. Par temps chaud, vérifiez plus tôt.

Le kéfir devient très acide

Fermentation trop longue ou trop rapide.

Solution : Filtrez plus tôt, utilisez légèrement moins de grains ou augmenter le volume d'eau.

Les grains ne se multiplient plus

La croissance n'est pas le seul indicateur d'activité. Des grains peuvent fermenter correctement sans augmentation spectaculaire.

Solution : Si la fermentation ralentit aussi, vérifiez progressivement température, eau, sucre et proportions. Revenez à une recette simple et stable.

Les grains deviennent petits ou se fragmentent

Cela peut arriver après transport, longue fermentation, manque de nourriture ou changements brusques de conditions.

Solution : Pendant quelques cycles : eau adaptée, sucre classique, figue sèche et durée raisonnable. Évitez les expérimentations.

Les grains flottent ou restent au fond

Les deux situations sont normales. Certains grains remontent lorsqu'ils retiennent des bulles. Leur position n'indique pas à elle seule leur état.

Le liquide devient trouble

Une légère turbidité est généralement normale et varie selon sucre, fruits et durée de fermentation.

Le liquide devient visqueux ou sirupeux

Une légère variation de viscosité peut arriver naturellement. Si le liquide devient très épais ou filant, revenez pendant quelques cycles à une recette simple et stable.

Solution : Évitez temporairement mélasse, sucres très riches en minéraux et nombreuses additions. Si une odeur ou une couleur anormale apparaît aussi, ne consommez pas.

J'ai oublié mon kéfir trop longtemps

Si l'odeur et l'aspect restent normaux, filtrez puis relancez immédiatement les grains dans une eau sucrée fraîche. Plusieurs cycles courts peuvent être nécessaires.

ASPECT, ODEUR & SÉCURITÉ

Quelle odeur est normale ?

Une odeur fraîche, légèrement acidulée, fruitée ou légèrement levurée est normale. L'intensité dépend du stade de fermentation et des ingrédients.

À quoi ressemblent normalement les grains ?

Ils sont généralement translucides, blanchâtres ou légèrement opalescents, de taille et forme irrégulières. Ils peuvent changer temporairement d'aspect sans être « morts ».

Une pellicule blanche apparaît

Une pellicule fine, plate et blanchâtre peut parfois être liée à des levures de surface et ne ressemble pas forcément à une moisissure duveteuse.

Solution : En cas de doute, ne consommez pas immédiatement. Prenez une photo avant de jeter, rincer ou modifier quoi que ce soit et contactez-nous.

Quels signes sont franchement anormaux ?

Taches vertes, bleues, noires, roses ou orange inhabituelles ; duvet visible ; odeur putride ou franchement désagréable ; contamination évoquant une moisissure.

Dans ces situations, ne consommez pas la boisson.

Vraie moisissure : que faire ?

Ne cherchez pas à sauver la culture. Jetez la boisson et les grains concernés, puis nettoyez soigneusement le matériel avant toute nouvelle utilisation.

La boisson sent davantage la levure

Cela peut arriver avec la chaleur, un sucre différent ou une fermentation prolongée. Si l'odeur reste agréable et l'aspect normal, revenez simplement à des cycles réguliers.

NORMAL / À SURVEILLER / STOP

- Normal : légère turbidité, quelques bulles, odeur acidulée ou levurée.
- À surveiller : activité nulle plusieurs cycles, viscosité très forte, changement marqué d'odeur.
- Stop : duvet, taches colorées inhabituelles ou odeur putride.

AVANT DE NOUS CONTACTER

- Photographiez la surface avant de jeter ou rincer.
- Photographiez les grains filtrés.
- Notez grains, eau, sucre, fruit, durée et température.

PAUSE, CONSERVATION & REPÈRES

Pause de quelques jours

Placez les grains dans un bocal propre avec suffisamment d'eau sucrée fraîche pour les recouvrir largement. Fermez le récipient et mettez-le au réfrigérateur.

Combien de temps au réfrigérateur ?

Pour quelques jours à quelques semaines, le réfrigérateur convient généralement bien. Pour une pause prolongée, renouvelez périodiquement l'eau sucrée.

Redémarrage après une pause

Filtrez les grains, replacez-les dans une préparation fraîche et reprenez la recette habituelle. Les premiers cycles peuvent être plus lents ou moins pétillants.

Peut-on congeler les grains ?

La congélation est possible pour une conservation plus longue, mais elle entraîne une phase de reprise. Pour une pause courte, le réfrigérateur reste plus simple.

Conserver le kéfir filtré

Après retrait des grains, gardez la boisson au réfrigérateur dans un récipient propre. La fermentation ralentit mais ne s'arrête pas complètement : le goût peut devenir plus acidulé et la pression peut encore évoluer.

Éviter trop de pression en bouteille

Utilisez uniquement une bouteille adaptée aux boissons gazeuses et laissez un espace libre en haut. Refroidissez avant ouverture. Si la boisson devient très gazeuse, réduisez la seconde fermentation.

PETIT RAPPEL : 8 POINTS À RETENIR

- 1. Après transport, prévoyez souvent 1 à 3 cycles de reprise.
- 2. Base simple : 30 g de grains/L, 35 g de sucre/L.
- 3. 20–25 °C ; commencez à goûter vers 24 h.
- 4. Peu de bulles ne signifie pas absence de fermentation.
- 5. La figue aide, mais elle n'est ni obligatoire ni un chronomètre.
- 6. Aromatisez de préférence après retrait des grains.
- 7. En bouteille fermée : attention à la pression.
- 8. Taches colorées, duvet ou odeur putride = ne pas consommer.

QUAND NOUS CONTACTER ?

- Fermentation totalement inactive après plusieurs cycles.
- Changement marqué d'aspect ou odeur franchement anormale.
- Pellicule, taches ou formation inconnue.

FAQ COMPLÈTE, CONSEILS ET SOLUTIONS

www.madame-charmel.fr/faq-kefir

Nous contacter : madame.charmel@gmail.com

Récolté et conditionné le :

Merci pour votre achat et votre confiance. Nous vous accompagnons jusqu'à la réussite de votre démarrage.