

# \* Recettes Boissons fermentées \*

## **Limonade au citron fermentée (pour 3L)**

Mélangez 3L d'eau, 300g de sucre blond de canne, 2 cuillères à café de riz basmati ou de riz rond, 1 cuillère à café de raisins de Corinthe, ainsi que 2 citrons jaunes bios dont vous aurez retiré les 2 extrémités et que vous aurez coupés en tranches fines.

Ajoutez éventuellement quelques graines de fenouil.

Fermez le bocal à l'aide d'un linge fin.

Placez le bocal près d'une source de chaleur et laissez fermenter 3 jours en remuant tous les jours avec une cuillère en bois. Filtrez.

Mettez en bouteille et placez au réfrigérateur.

Attendez 10 à 15 jours avant de consommer.

## **Kéfir de fruits aromatisé au safran (pour 2L)**

Mettez 50g de grains de kéfir dans un bocal. Versez l'eau. Ajoutez 100g de sucre roux, 2 figes, 1 citron bio coupé en rondelles ainsi que 14 stigmates de safran.

Posez le couvercle sans fermer hermétiquement et laissez fermenter 24 à 48h à température ambiante.

Lorsque les figes sont bien remontées, retirez figes, citrons, stigmates de safran et grains de kéfir.

Buvez immédiatement ou effectuez une seconde fermentation en laissant 24h à température ambiante dans le bocal fermé hermétiquement.



## **Boisson végétale fermentée (pour 1L)**

Placez 1L de boisson végétale, une fige, 10g de sucre, 25g de grains de kéfir de fruit dans un bocal en verre.

Fermez le bocal à l'aide d'un linge fin et d'un élastique. Laissez fermenter 24h à température ambiante. Filtrez. Placez le kéfir 24h au réfrigérateur et consommez.

## **Kombucha aromatisé à la cannelle (pour 75cl)**

Entretenez votre mère de Kombucha tous les 5 jours environ. Pour cela, retirez les 3/4 du liquide de conservation et mettez-le de côté pour faire la boisson.

Entretien de la mère: conservez la mère ainsi que le quart restant de liquide dans le bocal. Faites infuser 1L d'eau avec 2 à 3 cuillères à café de thé noir pendant 15 minutes. Rajoutez-y ensuite 75g de sucre blond que vous ferez dissoudre. Laissez refroidir. Ajoutez le thé sucré refroidi dans le bocal. Couvrez d'un tissu muni d'un élastique et laissez à température ambiante 5 jours.

Préparation de la boisson : faites infuser 1/2 bâton de cannelle (divisé en petits morceaux), une nuit, à température ambiante, dans le liquide retiré. Filtrez. Placez au réfrigérateur.

A consommer dilué, ou pur (par petits verres).

## **Ginger Beer (pour 75cl)**

Portez à frémissement 500ml d'eau (eau filtrée ou eau de source) avec 40g de gingembre fraîchement râpé (avec la peau) et laissez bouillir 5 minutes. Incorporez 50g de sucre de canne blond, mélangez et laissez refroidir. Dans une bouteille, versez 150ml de levain de gingembre (ou ginger bud) filtré, ajoutez le jus de 2 citrons verts ainsi que celui d'un citron jaune, puis le mélange eau + sucre + gingembre préalablement filtré et refroidi.

Fermez et laissez fermenter à chaud (30°C environ) pendant 24h à 36h. Laissez ensuite reposer 24 à 36h au réfrigérateur.

Servez pur (goût intense!) ou dilué.

---

## **Jus de légumes lactofermentés (pour 1,5L)**

Mixez dans un premier temps 6 cuillères à soupe de betteraves lactofermentées avec 800ml de jus de carotte. Rajoutez 800ML de jus de pomme. Consommez.