

KOMBUCHA

INGREDIENTS pour 1 litre: (ajuster les doses à votre contenant)

- 70 g de sucre BLANC
- 1 litre d'eau pure
- 5 g de thé noir ou vert de préférence bio, ou une combinaison des deux (=une cuillère à soupe de thé en vrac, de préférence, ou 1 à 2 sachets).
- Une mère de Kombucha que l'on appellera « scoby » (*comme il se reproduit rapidement l'idéal est de trouver un donneur pour vous aider à démarrer, vous pourrez ensuite en distribuer autour de vous*) J'ai beaucoup de souches à donner. Je les distribue sur demande lors de mes consultations de naturopathie.

PREPARATION :

Faire bouillir l'eau avec le sucre.

Retirer du feu et ajouter le thé; laisser refroidir avec le thé dans l'eau; (le temps d'infusion est au goût. Certain recommandent 5 min. pour le thé vert et 10 min. pour le thé noir)

Verser le liquide refroidi à la température de la pièce dans un récipient peu profond et assez large, de verre de préférence (**jamais de métal**);

Ajouter 100 ml (10 % du total) du liquide dans lequel vous avez reçu votre culture de **kombucha** (scoby) ou, à défaut, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre.

Déposer le scoby, côté clair dessus, délicatement en surface;

Recouvrir de tulle ou de gaze (contre les mouches de vinaigre);

Laisser fermenter dans un endroit chaud (environ 25 C), à l'abri du soleil mais aéré;

Au bout de quelques jours (7 à 8 en été – 2 à 3 semaines en hiver) selon température et taille du scoby par rapport au liquide, goûter le liquide, qui doit commencer à avoir une odeur de vinaigre de cidre et un goût agréable;

Prendre délicatement le scoby de kombucha et le mettre dans une assiette;

Filtrer le liquide avec une passoire fine (pas de métal: plastique, filtre à café, etc) et le verser avec un entonnoir dans des bouteilles hermétiques. Choisir impérativement des bouteilles résistant à la pression du gaz (ayant contenu de la limonade ou de la bière).

Pour faire pétiller, laisser les bouteilles fermées à la température de la pièce, pendant environ 24h; puis les mettre au réfrigérateur.

Une fois en bouteille, on peut lui ajouter pour une deuxième fermentation

- des herbes : menthe, verveine,..
- des fruits frais : ananas, pêche, abricot, noix de coco,...
- des fruits secs : raisins secs, cranberries, baie de goji, pruneaux, abricots,... ou
- des épices : gingembre, vanille, cannelle, curcuma etc.

Conserver les peaux supérieures, qui sont les plus jeunes.

Le scoby peut servir à nouveau jusqu'à ce qu'il soit devenu **brun foncé**.

On peut ajouter au thé, pour les vitamines, une infusion de pelures de pommes (de culture biologique).

Le récipient ne doit pas avoir une trop grande **profondeur**: les résultats les meilleurs sont obtenus avec une grande surface et une faible profondeur.

La **température idéale** se situe entre 25 C et 30 C. En hiver, mettre le récipient au bain-marie avec une résistance chauffante (à thermostat) d'aquarium. Ne pas utiliser de métal pour la culture.

Pour en savoir plus :

<https://www.kefir-kombucha.com/>

<http://www.cfaitmaison.com/kombucha/kombucha-conservation.html>

Groupe Facebook « kefir et kombucha » pour avoir des conseils et des idées d'utilisation