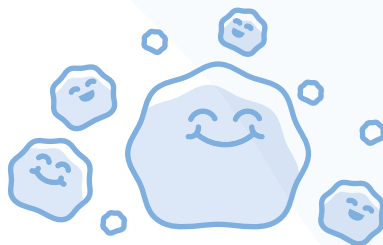


# Réussir facilement mon premier kéfir

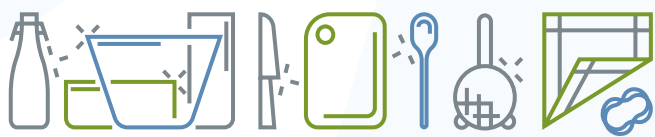
Avec [www.orisae.fr](http://www.orisae.fr) - le meilleur site web pour faire du kéfir fait maison.



## ! Préparation et recommandations

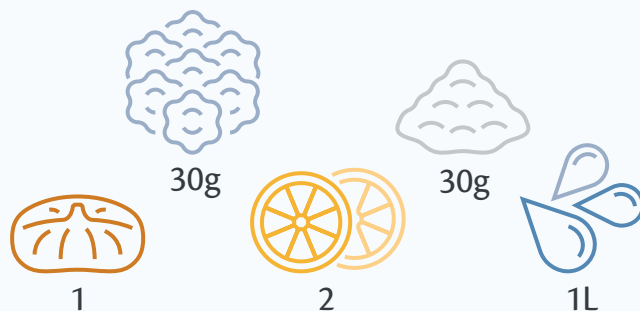
### Matériel à préparer :

- 1 récipient d'1L au moins (**sans métal**).
- 1 bouteille à fermeture mécanique, de type bière ou limonade et **spécialement conçue pour résister à la pression**.
- 1 couteau.
- 1 planche à découper.
- 1 cuillère en bois.
- 1 passoire.
- 1 torchon + 1 ficelle/élastique.



### Ingrédients à prévoir :

- 30g de grains de kéfir frais.
- 30g de sucre en poudre.
- 2 rondelles de citron bio (frais ou sec).
- 1 figue sèche bio rincée.
- 1 litre d'eau du robinet.



### Hygiène: (eh oui, c'est important!)

- Bien nettoyer le matériel: laver à l'eau très chaude et au vinaigre blanc (éviter le produit vaisselle, sinon rincer abondamment).
- Plan de travail propre, organisé et pratique.
- Lavez-vous les mains!



### Recommandations :

- **Lisez le guide en entier.**
- Fabriquez votre kéfir avec plaisir et bonne humeur! Il vous remerciera. ;)
- Observez, testez et prenez des notes!
- Partagez votre expérience et votre création! Faites-en profiter vos proches!

## A **Ensemencement**

1ère étape de culture.

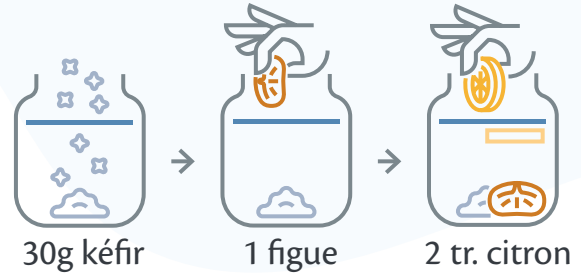
### ① *Après avoir adopté les mesures d'hygiène:*

- Versez le litre d'eau dans votre récipient et ajoutez-y les **30g de sucre**.
- **Mélangez** avec votre cuillère en bois, jusqu'à totale dissolution du sucre.



### ②

- Ajoutez délicatement **30g de grains de kéfir** à votre préparation.
- Déposez **une figue sèche** et **deux tranches de citron** d'1cm d'épaisseur, pépins retirés.



### ③

- **Recouvrez** votre culture à l'aide du tissu, et **serrez bien**.
- **Laissez fermenter 24h** à température ambiante, dans un endroit sec et sans exposition directe au soleil.



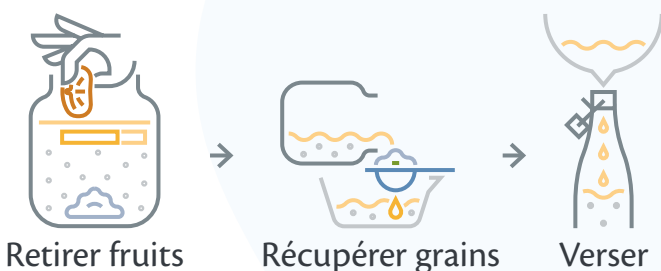
**C'est parti pour la 1ère fermentation!**  
Goûtez de temps en temps pour adapter la fermentation à votre goût.  
**Ne pas dépasser 48h!**

## B **Récolte**

2nd étape de culture.

### ①

- **Retirez les fruits** sans qu'ils ne s'égrainent.
- **Récupérez les grains de kéfir** au travers d'une passoire, sans les presser.
- **Versez la boisson dans la bouteille** d'1L.



### **Mes grains se sont multipliés!**

Rapidement, vos grains vont se multiplier.  
C'est le signe que vous vous en occupez bien!  
Profitez-en pour expérimenter avec vos nouveaux grains!

« Comment conserver mes grains »  
voir page 3 →

## C 2<sup>nd</sup> fermentation

Développer les arômes.



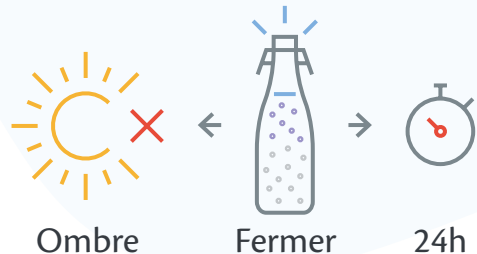
① • Ajoutez de quoi aromatiser votre boisson directement en bouteille (*toujours en 2<sup>nd</sup> fermentation, jamais avec votre ferment!*).

*Astuce: vous pouvez utiliser nos aromatisations spéciale kéfir et kombucha!*



Aromatiser

② • **Fermez hermétiquement** la bouteille.  
• Placez-la à l'ombre et à température ambiante pour une seconde fermentation de **24h**.  
• Puis placez au frais.

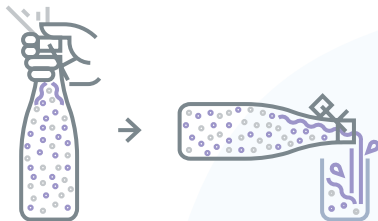


③ C'est l'heure de déguster!!!

**Attention en ouvrant!** Le kéfir peut être très effervescent et vous éclabousser.

**Ouvrez tout doucement** en retenant le mécanisme.

*Une fois que vous aurez subi votre première douche, vous saurez parfaitement vous y prendre. ;)*



**Félicitations!**

*Vous pouvez déguster votre kéfir!*

*Conservez le au frais et buvez le sous 10 jours.*

## D Conservation

Comment conserver mes grains ?



Relancez tout de suite une nouvelle culture, ou conservez vos grains suivant cette méthode:

- Disposez les grains de kéfir dans un bocal, entièrement immergés **dans de l'eau**.
- Ajoutez **1 cuillère à café de sucre**.
- **Fermez** hermétiquement, puis placez au **réfrigérateur**.
- Renouvelez l'opération **tous les 15 jours**.



Découvrez **de nouvelles saveurs** pour votre kéfir sur [www.orisae.fr](http://www.orisae.fr)

Profitez de **-10% sur votre commande d'aromatisations** grâce au code promo:

-10%

**COLORS**

*Et si vous vous lanciez dans le kombucha?*

Des notes pommées et acidulées, comme un bon cidre doux.



[www.orisae.fr](http://www.orisae.fr)