La Raffinerie
LE TIERS-LIEU SOUS LES FILAOS

Kéfir de lait aux fleurs de bissap

Age minimum
8a

Temps de réalisation
10 min + 24 h de fermentation

Difficulté

Coût
2-3€



Date // juillet 2023
Auteur // Clotilde Chevreau & Jean-François Hirsch
contact // contact@laraffinerie.re

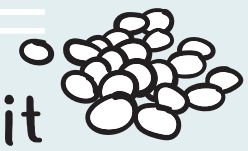
Les Utilisateur.ices de cette fiche s'engagent à respecter les règles élémentaires de sécurité - Utilisation Libre

Fiche Tuto Fabriquer son kéfir de lait au bissap Rec-03

= Ingrédients =



30 g de grains de kéfir de lait



1 l de lait (bio de préférence)



2 cuill à soupe de sucre

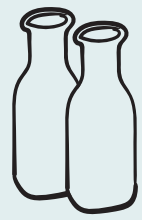


5 fleurs de bissap

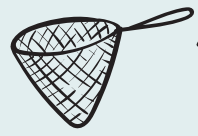
= Matériel =



1 casserole

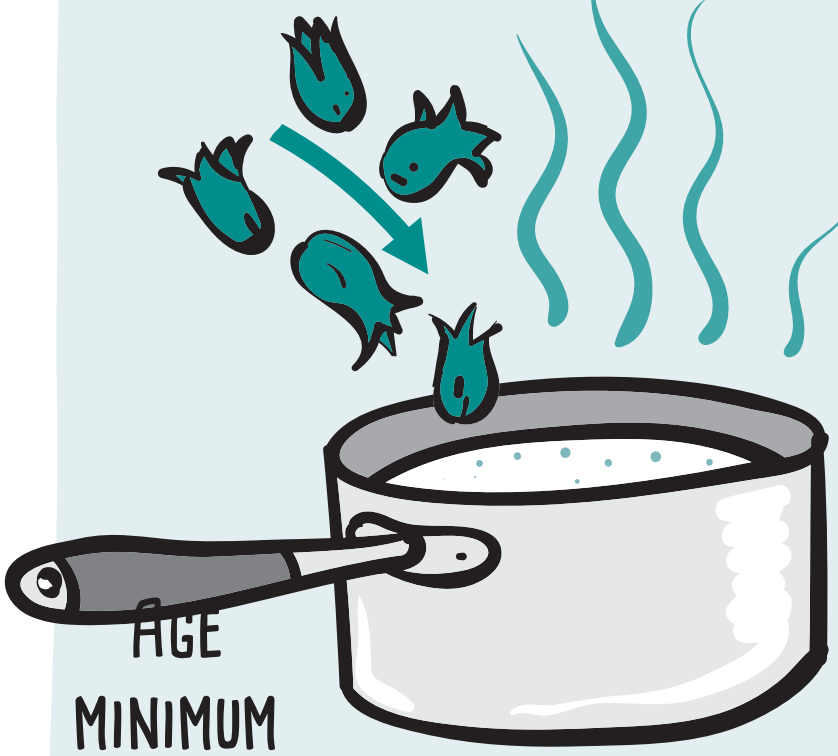


2 bouteilles



1 passoire

= Recette =



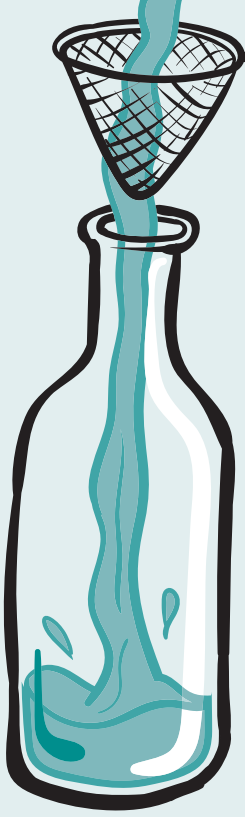
① Faire chauffer le lait avec le sucre, arrêter juste avant ébullition. Ajouter les fleurs de bissap et laisser infuser.

② Laisser le lait refroidir, enlever les fleurs.

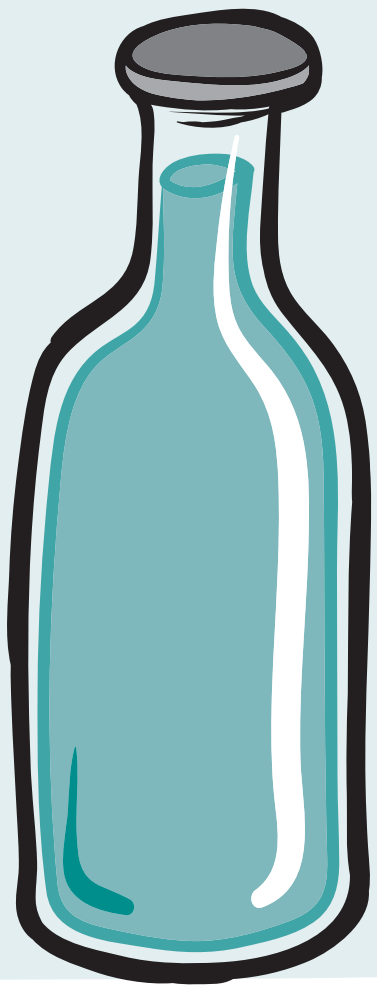


③ Dans une bouteille contenant les grains de kéfir, mettre le lait, fermer la bouteille et laisser reposer à température ambiante.





④ Filtrer à l'aide d'une passoire.



⑤ La boisson est consommable. Mettre au frais