La Raffinerie
LE TIERS-LIEU SOUS LES FILAOS

Kéfir de lait

DIFFICULTÉ

TEMPS DE RÉALISATION

10 min
+ 24 h de fermentation

AGE MINIMUM

8a

COÛT

1/2€
par litre



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

Rec-05

= Ingrédients =



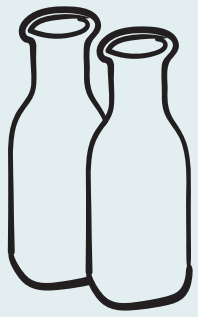
30 g de grains de kéfir de lait

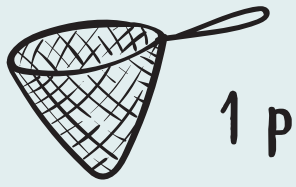
1 l de lait (bio de préférence)



= Matériel =

2 bouteilles





1 passoire

= Recette =

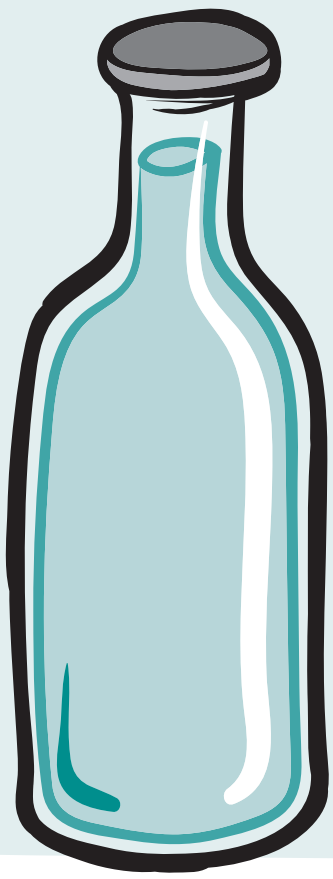


① Dans une bouteille contenant les grains de kéfir, mettre le lait.

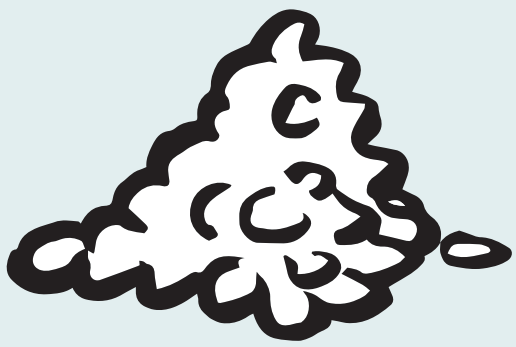
② Fermer la bouteille et laisser reposer à température ambiante



③ Filtrer à l'aide d'une passoire



④ La boisson est consommable, mettre au frais



⑤ Recommencer le processus avec les grains récupérés.