La Raffinerie
LE TIERS-LIEU SOUS LES FILAOS

Kombucha

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

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

Fiche Tuto

Fabriquer sa Kombucha

Rec-06

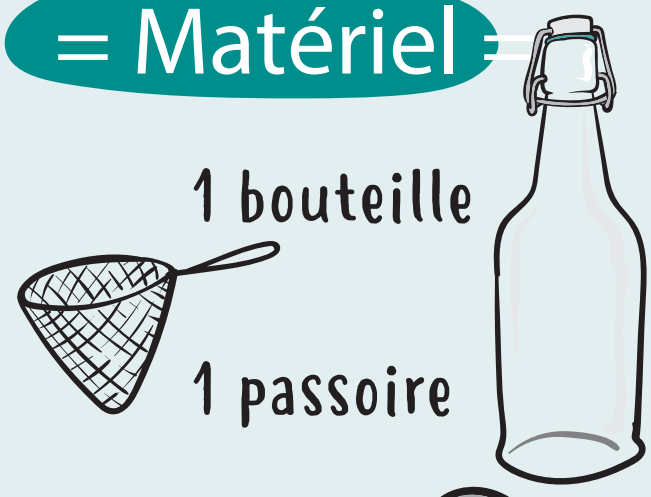
= Ingrédients =



Une mère de kombucha
(Scoby : champignon de longue vie)
1 l d'eau de préférence filtrée
1 sachet de thé noir
50 g de sucre



= Matériel =

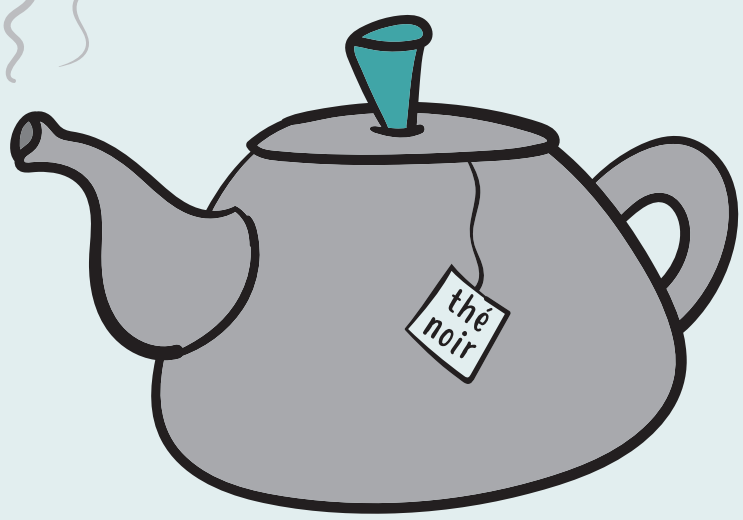


1 bouteille

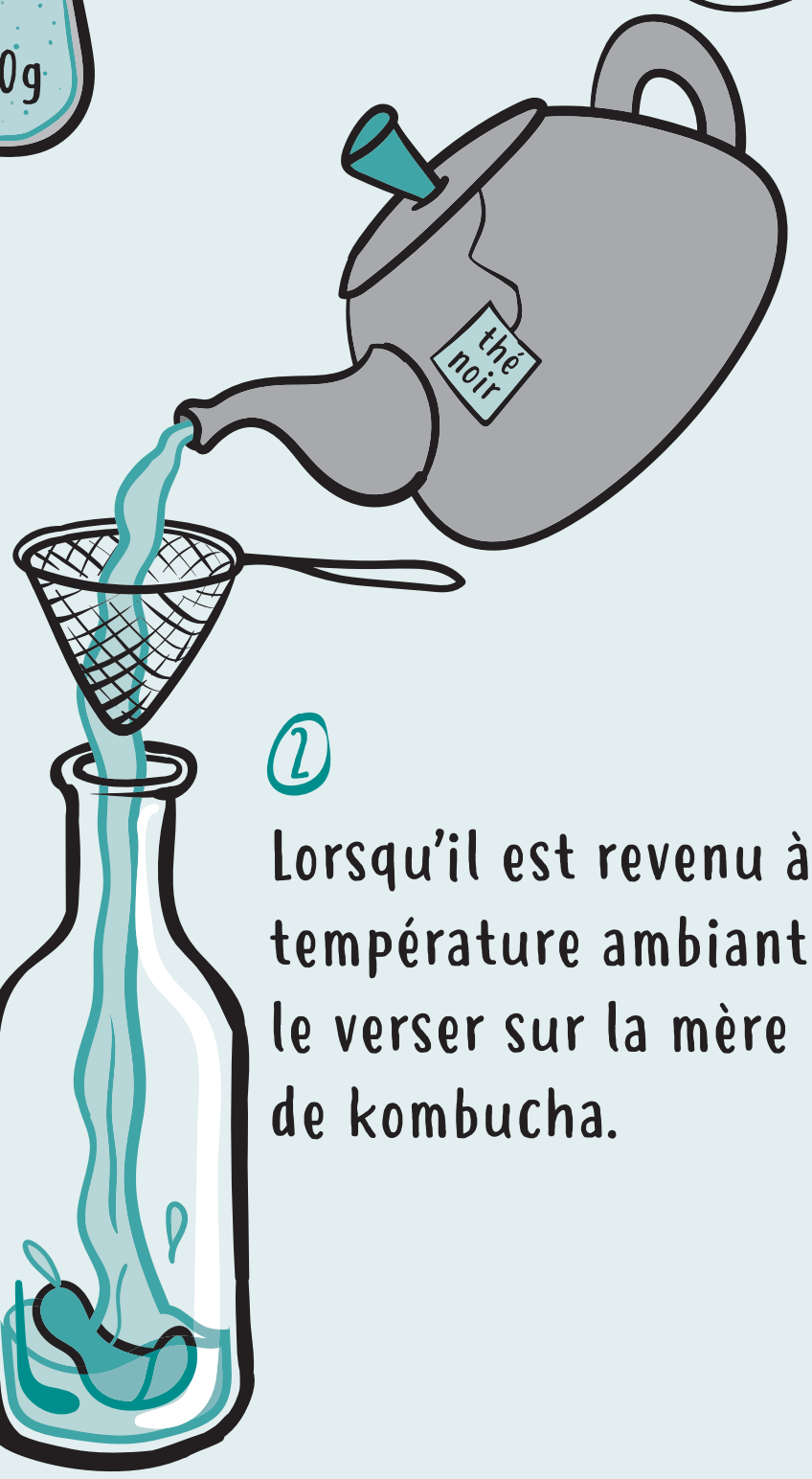
1 passoire

= Recette =

① Faire un thé noir sucré.



② Lorsqu'il est revenu à température ambiante, le verser sur la mère de kombucha.



③ Laisser fermenter 1 semaine à température ambiante.



④ Transvaser le liquide obtenu dans une autre bouteille et mettre au frais.

⑤ Recommencer le procédé.

Originaire d'Asie, le Kombucha est riche en probiotiques et en anti oxydants. Il est excellent pour la flore intestinale.