

Maman Kombucha (scooby)

Mode d'emploi de base pour la préparation de thés fermentés

- Temps de préparation : 20 min.
- Temps de fermentation : 14 jours (*peut varier selon la température moyenne ambiante*)
- Cette recette donne 4 Litres.

VOUS AUREZ BESOIN DE CE MATÉRIEL

- Pot en verre (4 litres) pour fermentation
- Bouteilles hermétiques propres pour embouteillage
- Cuillère en plastique
- Tissu fin qui respire bien
- Élastique
- Filtre fin (ex : tamis ou sacs tissé)
- Un espace chaud (idéalement 27 degrés celsius) et sombre (*ex : dessus du réfrigérateur*)

ET DE CES INGRÉDIENTS

- Culture de kombucha
- Thé noir, vert ou blanc (+/- 15 grammes ou 3 cuillères à soupe)
- Tisane au goût (+/- 15 grammes ou 3 cuillères à soupe)
- Sucre de canne équitable et biologique (1 ½ tasse)
- 414 mL de boisson Kombucha que l'on nomme le starter, soit 10 % du total
- Eau de qualité (*filtrée, de source, distillée ou eau du l'aqueduc reposée 1 journée sur le comptoir*)
- Un peu de patience et beaucoup d'amour ☺

PRIMO : PROCÉDURE DE FERMENTATION DU KOMBUCHA

- Faire bouillir 1 litre d'eau et y infuser le thé et la tisane pendant 5 minutes, puis filtrer au besoin. Utiliser le concentré de thé aromatisé pour bien dissoudre le sucre dans la jarre de verre.
- Ajouter 2 ½ litres d'eau fraîche ainsi que la portion de kombucha « starter »; la préparation deviendra tiède.
- Déposer la culture de kombucha sur le dessus de la préparation et fixer le tissu avec l'élastique sur la jarre. Étiqueter l'éllixir (date, recette et saveur) et entreposer à l'abri de la lumière. Et voilà! Patienter de 7 à 14 jours, laissant la vie faire son œuvre.

SECONDO : LA RÉCOLTE ET LA MISE EN BOUTEILLE DU KOMBUCHA

- Goûter le kombucha à l'aide d'une cuillère non métallique; lorsqu'il commence à développer une saveur vinaigrée, il est prêt. Selon les préférences, il peut être plus sucré

ou vinaigré. Plus il sera vinaigré, plus il sera médicinal. Plus il sera sucré, plus il sera accessible.

- Sortir la culture avec soin et la rincer à l'eau fraîche. Il y aura peut-être des résidus noirs à enlever (particules de thé agglomérées).
- Filtrer doucement la boisson dans des bouteilles de verre se fermant hermétiquement (bouteilles de vin, de bière capsulées ou autres). De préférence, utiliser un filtre très fin (type nylon).
- Garder ± 400 mL de kombucha (le fond de la jarre, plus brumeuse) pour la prochaine brassée et/ou pour mettre la culture en dormance au frigo. Ainsi, elle peut se conserver au frais pendant au moins trois mois.
- Au cours des brassées successives, la culture se dédouble, se multiplie, grandit! N'hésitez pas à la partager avec votre famille!

TERCIO : LA VIE SE MULTIPLIE, ALORS ON PEUT MÊME DÉMARRER UNE CULTURE AVEC LE FOND D'UNE BOUTEILLE !

Chaque bouteille de kombucha porte l'intégralité de la culture. Il est donc possible de se démarrer une production de kombucha avec une petite bouteille... mais c'est juste un peu plus long car la croissance est lente.

MAIS COMMENT?

- Vider une bouteille de kombucha dans un pot mason de 1 litre et le couvrir avec un tissu et un élastique.
- Attendre 2 semaines sans toucher au pot; la culture grandit lentement!
- Utiliser votre nouveau bébé kombucha pour démarrer une nouvelle culture.

N.B.

Pour contrer le développement de micro-organismes indésirables ou de mouches, il suffit de rincer son kombucha à l'eau, voire de le brosser gentiment et de le rincer dans le vinaigre (ex : vinaigre de cidre de pomme).

Notez cependant que le kombucha fait maison peut dépasser 0,5 % d'alcool, d'autant plus si la préparation thé était très sucrée.

D'ailleurs, si le thé est très sucré, la 2^e fermentation (celle anaérobique en bouteille fermée) pour être particulièrement effervescente. Il suffit de respecter la recette de base, les temps et l'intervalle de température recommandés.

Source : Expériences personnelles + Site officiel de RISE Kombucha consulté le 08 novembre 2016 [http://www.risekombucha.com/fr/recette-traditionnelle-de-kombucha/]