

KOMBUCHA

MATERIEL

Jarre à large ouverture

Tissu et élastique pour couvrir l'embouchure du récipient

Bouteilles résistantes à la pression

INGREDIENTS

Thé : vert (apporte une note plus fruité), noir et/ou blanc. Évitez les thés aromatisés, qui pourraient contenir des composés qui affaiblissent la mère de kombucha. Pas constaté avec Rêve de femmes (thé blanc+)

Eau : filtrée, sans chlore.

Sucre : le moins raffiné possible.

Mère de kombucha : cellulose avec sa culture liquide (500ml idéalement, 350ml minimum).

PROPORTIONS

	1L	3L (volume référence)	5L
Thé	5 g	15 g	25 g
Eau bouillante	0.15 L	0.5 L	0.8 L
Sucre	75 g	225 g	375 g
Eau froide	0.75 L	2.2 L	3.7 L
Mère kombucha (10% minimum)	0.1 L	0.3 L mini (0.5l idéal)	0.5 L minimum
Bouteilles 750ml	-	3	6

PRÉPARATION

I. Thé sucré

Placer le sachet de thé dans la jarre.

Verser l'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes, puis retirer le sachet de thé.

Ajouter le sucre et remuer jusqu'à dissolution.

Verser de l'eau froide jusqu'au 2/3 de la jarre, pour refroidir le thé.

II. Mère de kombucha

Ajouter la mère de kombucha dans le thé sucré bien refroidi pour préserver les levures et bactéries nécessaire à la fermentation.

Finir de remplir la jarre avec l'eau froide.

Couvrir le récipient avec le tissu et fixer avec l'élastique.

Mettre la jarre dans un endroit bien aéré, à température ambiante, sans la lumière directe du soleil.

III. Première fermentation (F1) : le thé devient du kombucha

Laisser fermenter de 10 à 15 jours à température ambiante.

Goûter régulièrement à partir du 5^e jour.

Le kombucha est prêt quand son niveau de sucre et d'acidité sont à votre goût (environ vers 10 jours).

IV. Embouteillage et seconde fermentation (F2) : le kombucha devient pétillant

Retirer la mère de kombucha : cellulose avec 500ml de culture nature pour le prochain kombucha.

Pour aromatiser, ajouter du jus de fruits, de la tisane, du sirop, des fruits hachés...

Verser le kombucha dans des bouteilles résistantes à la pression.

Conserver les bouteilles à température ambiante pour lancer la seconde fermentation.

Après 3 jours, ouvrir et refermer une bouteille pour tester sa pression.

Prolonger la fermentation de quelques jours de plus pour un kombucha plus pétillant.

Quand c'est assez pétillant (attention à la pression!), mettre au réfrigérateur.

AROMATISATION

Sirop (ajout direct)

Proportions pour une bouteille de 750ml : 45ml (3 c. à soupe) de sirop de framboise, menthe, sureau, shrub de petits fruits, lilas...

Jus (ajout direct) :

Proportions pour une bouteille de 750ml :

20ml jus de gingembre,
45ml (3 c. à table) de jus de lime,
60ml (¼ tasse) de jus de canneberge,
60ml (¼ tasse) de jus d'ananas,
125ml (½ tasse) de jus de bleuet,
125ml (½ tasse) d'eau de coco.

Extrait et hydrolats (ajout direct) :

Proportions pour une bouteille de 750ml : 5ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille, d'extrait d'amande, d'eau de fleur d'oranger ou quelques gouttes d'hydrolat de roses.

Pas d'huiles essentielles : mauvaise dilution, souvent pas recommandées à l'alimentation.

Macération (6 à 48h) : à froid, jus de clémentines avec les fruits au réfrigérateur pendant une nuit.

Proportions pour une bouteille de 750ml :

60ml (¼ tasse) d'ananas en morceaux
60ml (¼ tasse) de baies (fraises, bleuets, mûres) écrasées
1 clémentine avec la pelure
60ml (¼ tasse) de baies d'argousier

Infusion : à chaud sans kombucha (2 à 4 fois plus concentrées), puis mélanger une fois refroidit (thés aromatisés, tisanes, etc.).

Proportions pour une bouteille de 750ml : 125ml (½ tasse) de tisane au citron/gingembre, de rooibos aux fruits, d'infusion d'hibiscus et de baie d'églantier, de thé chai aux épices

Décoction (version renforcée de l'infusion) : faire frémir dans l'eau bouillante de 10min à 1h.

Épices : Les épices en poudre peuvent être simplement ajoutées au kombucha nature, alors que les épices entières gagnent à être utilisées en macération ou en infusion.

Proportions pour une bouteille de 750ml :

1,25ml (¼ c. à thé) de gingembre et curcuma,
2,5ml (½ c. à thé) de fenugrec (goût d'érable),
5ml (1 c. à thé) d'épices chai,
1 branche de romarin

CONSERVATION

Au réfrigérateur, une mère se conserve 6 mois (à température ambiante = 3-4 semaines).

La pellicule n'est pas nécessaire, c'est le liquide qui compte !

Il est possible de faire du kombucha avec uniquement de la culture liquide. À l'inverse, la pellicule seule ne suffit pas à lancer la fermentation.

Conserver 10% du volume de la prochaine recette.

La pellicule ne devrait pas dépasser 3 cm d'épaisseur. Au besoin, coupez-la!