

Les boissons fermentées : l'atout santé du microbiote intestinal

Imaginez des cocktails pétillants, fruités, rafraîchissants et surtout vivants ! Pas les sodas industriels bourrés d'additifs douteux, de colorants chimiques et de sucre blanc qui rendent accro. Les bulles de CO₂ se forment grâce à un processus spontané, naturel, permettant d'accéder à des trésors nutritionnels : la fermentation. Celle-là même qui transforme le jus de raisin en vin, le jus de pomme en cidre et le jus d'orge en bière !

En buvant des boissons fermentées, nous absorbons directement des millions de bonnes bactéries probiotiques qui vont coloniser notre estomac et nos intestins, « booster » notre flore intestinale et plus généralement notre organisme. Ce microbiote ne se contente pas, en effet, de réduire au silence les troubles digestifs (ballonnements, diarrhées, constipation...). Il joue un rôle essentiel dans le renforcement de notre système immuni-

taire (localisé à 80 % dans nos intestins) et la prévention de nombreuses maladies comme les allergies, l'eczéma, la dépression, alzheimer, parkinson... Les probiotiques que les boissons fermentées contiennent (à ne pas confondre avec les prébiotiques, les fibres des fruits et légumes qui nourrissent les « bonnes » bactéries intestinales et les aident à se reproduire), sont au final l'antithèse des antibiotiques qui altèrent considérablement notre vitalité. C'est

une réponse santé applicable et agréable au quotidien.

La fermentation des boissons

La fermentation, c'est la transformation que subissent certaines matières organiques grâce à l'action d'enzymes sécrétées par des micro-organismes environnants (bactéries, levures...). Il s'agit d'une dégradation *positive* de la matière, permettant sa meilleure conservation ■■■

PLOCHER®  

CATALYSEUR PLOCHER KAT
*Vitalisation intégrale de l'eau du réseau
et stabilisation de la dureté.*

À fixer
tout simplement
sur le tuyau
d'arrivée d'eau

AVANT | APRÈS



Cristaux 3 fois plus petits,
les ramifications ont disparu.
Il n'y a plus de cristaux
avec des liaisons sulfates.

Documentation gratuite sur simple demande à :
NATURE'L DISTRIBUTION
4 rue St-Barthélémy - 68700 Aspach-le-Haut
Tél : 03 89 62 79 04 - info@natureldistribution.com
www.natureldistribution.com



4281F292

 **Sommeil Nature**
Literie écologique et durable

**Relâche les tensions
Et soulage les douleurs**

DIRECT FABRICANT
15 nuits à l'essai
Déhoussable
Toutes dimensions

Depuis 1998



Matelas Surmatelas Oreiller Sommier/lit

www.sommeilnature.fr 49, av. de Brouilla
Tél. 04 68 73 77 99 66300 St Jean Lasseille

Retrouvez-nous aux salons :
BIOZONE, Mur de Bretagne, les 8 et 9 septembre
ZEN ET BIO, Nantes, du 5 au 7 octobre
ARTEMISIA, Marseille, du 19 au 21 octobre
Catalogue gratuit sur demande

3873F291

■■■ et digestion/assimilation par notre organisme. Intéressons-nous plus particulièrement à deux types de fermentation :

– **La fermentation des sucres** : sous l'influence de levures, elle génère de l'alcool (kombucha, kéfir d'eau, vin de fruits, bernache, hydromel...) ; sous l'influence de bactéries lactiques, elle produit de l'acide lactique (jus lactofermentés, lait ribot, kéfir de lait...).

– **La fermentation de l'alcool** : sous l'influence de bactéries acétiques, il se transforme en vinaigre.

Dans le domaine des boissons, on distingue la fermentation spontanée de la fermentation contrôlée. La première est générée naturellement par des bactéries ou des levures sauvages présentes dans l'air, les pollens, la peau des fruits ; la seconde est mise en place par l'homme, grâce à des ferments sélectionnés. Ainsi, dans certaines recettes, on laisse faire la nature, dans d'autres, on met de l'eau, du thé, des jus de fruits au contact d'une mère de kombucha, de grains de kéfir, de levures de boulanger ou de bière, de yaourt. Chaque fois, les liquides contiennent des sucres simples (sucre de canne, miel) et/ou complexes (amidon), nutriments essentiels au processus de fermentation. Pour « requinquer » une boisson fermentée, rien de tel qu'une pincée de sucre ! A noter que plus la fermentation est longue, moins la boisson sera sucrée, car les levures/bactéries auront consommé tous les sucres en solution.

La mère/le scoby

La mère est un disque (ou des grains) gélatineux contenant des milliards de bonnes bactéries et/ou de levures qui vivent en symbiose et permettent d'ensemencer une boisson et de la faire fermenter. C'est la raison pour laquelle on la nomme « mère », en référence aux « petits » qu'elle produit naturellement au contact d'un

liquide sucré. Dans certains ouvrages, on l'appelle également *scoby* (symbiotic colony of bacteria and yeast) ou biofilm. Cela ressemble à un champignon, mais ça n'en est pas ! Traditionnellement, les mères de kombucha ou de jun ainsi que les grains de kéfir d'eau ou de lait ne se vendent pas. Elles se partagent ou à la rigueur se troquent... Renseignez-vous auprès de vos connaissances branchées « cuisine alternative », de votre épicerie bio préférée, des

copains du yoga ou de la communauté de la page Facebook « Kéfir, et Kombucha partageons tous ensemble... ».

Tour d'horizon des boissons fermentées

Le kéfir d'eau

Originaire du Caucase, le kéfir d'eau (ou de fruits, ou *tibicos*) se présente sous la forme de petits cristaux tendres, nacrés, translucides ■■■

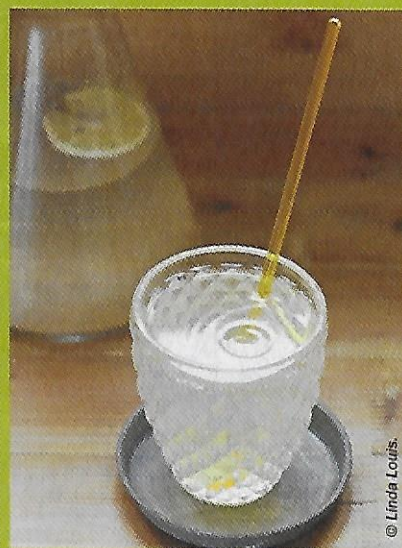
Kéfir d'eau, la recette de base

Pour 2 litres

- 50 g de grains de kéfir
- 2 l d'eau minérale
- 50 g (2 c. à s.) de sucre de canne blond
- 2 figues séchées
- 3 rondelles de citron bio sans la peau

Fermentation 1

Disposez les grains de kéfir dans un grand bocal. Ajoutez l'eau, le sucre, les figues et le citron. Mélangez le tout avec une grande



© Linda Louis.

cuillère. Fermez le bocal (hermétiquement ou couvrez-le d'un linge) et laissez fermenter 24 à 48 heures dans une pièce chaude (20 à 25 °C). On constate le bon déroulement de la fermentation quand les figues remontent à la surface.

Fermentation 2

Filtrez le liquide obtenu, versez-le dans une bouteille en verre munie d'un bouchon à vis et stockez-le au réfrigérateur. Vous pouvez aussi le laisser 24 heures à température ambiante pour accentuer l'effervescence, puis le mettre au réfrigérateur, jusqu'à 2 semaines. Se garde 3 jours une fois la bouteille ouverte.

Astuce gourmande

Ajoutez au moment de la fermentation 2 quelques framboises, fraises, cassis, myrtilles, morceaux de gingembre, de réglisse, feuilles de menthe...

Ils coloreront et parfumeront agréablement votre kéfir. Deux à 3 jours de macération suffisent, retirez-les ensuite.

Que faire des figues et du citron ?

Ne les jetez pas, ils sont parfaitement comestibles ! Ou, si vous préférez, réalisez une compote avec ces fruits mixés qui permettront de bien la parfumer ; gardez-les au congélateur et ajoutez-les dans un appareil à cake.

NOUVEAU !
Le NATTO en poudre plaira à tout le monde !

Très facile d'utilisation :

saupoudrer (1c à café) sur vos aliments (soupes, riz, pâtes, légumes, salade...)

Ne craint pas la chaleur (transport).

Une alternative pour ceux qui n'apprécient pas (le gluant) du Natto frais.

Se conserve facilement 3 mois.

Le NATTO en poudre est un concentré de tous les nutriments du NATTO frais dont la vitamine K2-MK7.



NATTO
du Dragon

318 chemin des Templiers

83300 Draguignan

tél : 04 94 68 08 36

nattodudragon@gmail.com

Site : natto-dragon.com



Kombucha, la recette de base

Pour 2 litres

- 2 l d'eau
- 8 g de thé noir
- 80 g de sucre de canne blond
- 150 ml de kombucha de la cuvée précédente (ou de *starter* à disposition dans le bocal que l'on vous a donné avec la mère)
- 1 mère de kombucha

Préparation du thé bouilli

Faites bouillir l'eau dans une casserole, ajoutez le thé, couvrez et laissez mijoter pendant 1 minute. Éteignez le feu et laissez reposer durant 30 minutes, toujours à couvert. Filtrez le thé à travers une passoire fine au-dessus d'un bocal parfaitement lavé. Ajoutez le sucre, remuez, fermez, laissez tiédir.

Fermentation 1

Quand le thé est tiède, ajoutez le kombucha de la cuvée précédente et positionnez la mère dessus, la surface du disque la plus claire, la plus lisse et la plus brillante vers le haut. Si elle tombe, ce n'est pas grave. Couvrez avec un linge maintenu par un élastique et laissez fermenter pendant 8 à 10 jours dans une pièce chaude (20 à 25 °C).

Au bout de 3 à 4 jours, la mère va remonter un peu en surface sous l'effet de la production de CO₂ (durée variable selon la température de la pièce). À partir du cinquième jour, on constate la formation d'une membrane transparente à la surface (duplication de la mère). Goûtez le kombucha (avec une paille) au bout du huitième jour. Il doit être peu sucré, légèrement acidulé et bon au goût. Sinon, attendez 1 à 2 jours de plus.

■ ■ ■ cides et boursoufflés, de 2 à 7 mm de diamètre. Chaque grain héberge une colonie symbiotique de bactéries et levures qui permet d'ensemencer de l'eau sucrée et de la rendre pétillante. Si on ajoute un peu plus de sucre et laisse le mélange fermenter dans un bocal fermé, la boisson obtenue peut se corser en alcool (1,5 % au maximum). Si la première fermentation se fait à bocal ouvert, il n'y a aucun risque. Les tranches de citron (ou autres agrumes) ajoutées dans le mélange jouent le rôle de conservateur et apportent une saveur fringante très agréable.

Le kombucha

Appelé « champignon du thé » ou « champignon de longue vie » en Asie orientale (Rus-

Biocontact n° 292 – juillet-août 2018



© Linda Lolis.

Ne consommez jamais la préparation si elle n'est pas acide et si elle n'a pas produit une nouvelle souche (plus claire et fine que la précédente) au-dessus.

Fermentation 2

Retirez délicatement la mère. Filtrez éventuellement la boisson obtenue pour retirer les résidus de la mère et les levures. Versez-la dans une bouteille en verre lavée à l'eau bouillante et munie d'un bouchon à vis. Vous pouvez la laisser 24 heures à température ambiante pour accentuer l'effervescence, puis la mettre au réfrigérateur, jusqu'à 1 semaine. Se garde 3 jours une fois la bouteille ouverte.

Mettez la mère dans un bocal propre avec 150 ml de kombucha (utilisé comme prochain *starter*) en attendant de la réutiliser.

Astuce gourmande

Ajoutez au moment de la fermentation 2 quelques framboises, fraises, cassis, myrtilles, morceaux de gingembre, de réglisse, feuilles de menthe...

sie, Chine, Japon...), le kombucha est en réalité un symbiote de bactéries et de levures apte à faire fermenter du thé noir sucré. Sa forme de disque ferme et gélatineux en intrigue plus d'un, de même que la boisson du même nom qui en résulte. Au bout de quelques jours, elle devient pétillante, acidulée, peu sucrée et très rafraîchissante. Contrairement au kéfir, le kombucha nécessite un *starter* pour se lancer, autrement dit un reste de la cuvée précédente (environ 150 ml). Son temps de fermentation est également plus long (environ 8 à 10 jours), sa saveur différente mais tout aussi délicieuse.

Le jun

Ce parent du kombucha, d'origine tibétaine, se prépare spécifiquement avec du thé vert

et du miel. Il a l'avantage de produire une boisson fermentée en seulement 3 à 5 jours, sans demander beaucoup de chaleur. Il est un tantinet plus alcoolisé (1,5 à 2,5 %) et plus aromatique, grâce à l'ajout de miel (variez-le d'une cuvée à l'autre pour noter les différences). Prenez soin de votre souche, elle met beaucoup plus de temps à se reproduire et est plus fragile et rare que celle du kombucha. Son procédé de fabrication, ses variantes fruitées, son mode de conservation dans un bocal et la façon de diviser les souches sont en revanche les mêmes.

Les laits fermentés

- *Laban* : ce lait, très apprécié au Maghreb et en Orient, a la consistance d'un yaourt liquide à boire onctueux.

- *Ayran* : boisson salée à base de yaourt de brebis ou de chèvre, très prisée en Turquie.

- *Kéfir de lait* : lait fermentant avec des grains de kéfir de lait (contenant bactéries diverses et levures) qui ressemblent à des petits bouquets de chou-fleur de forme variable.

Le boza

Cette boisson fermentée d'aspect ■ ■ ■

Jun, la recette de base

Pour 1,5 litre

- 1,5 l d'eau minérale
- 7 g de thé vert
- 70 g de miel doux (acacia, ronce, tilleul, oranger)
- 150 ml de jun de la cuvée précédente (ou de *starter* à disposition dans le bocal que l'on vous a donné avec la mère)
- 1 mère de jun

Procédez comme pour le kombucha, mais notez tout de même ces quelques différences :

Fermentation 1

Laissez fermenter le thé vert sucré au miel pendant 3 à 5 jours dans une pièce chaude (20 à 25 °C). Goûtez le jun au bout du deuxième ou troisième jour (avec une paille). Il doit être peu sucré, légèrement acidulé et bon au goût. Sinon, attendez 1 jour de plus.

Fermentation 2

Procédez comme pour le kombucha.

Quel thé choisir ?

Choisissez du thé vert en vrac, de qualité, bio et non aromatisé, comme un gunpowder, un long zhu, un sencha ou un bancha.

elite
NATUREL

CET ÉTÉ, QUEL JUS DE GRENADE SEREZ-VOUS ?




RUBY RED **BLACK DIAMOND** **PINK** **CLASSIQUE**

douce et acidulée,
un amour de jus

un 100% pur
jus bio détox

très hydratante,
naturellement
douce et sucrée

légèrement âpre
et parfumée, riche en
fibres et vitamines

EN VENTE EN MAGASIN BIO

elite-naturel-france 

Importateur/Distributeur : COLIBRI ELITE NATUREL FRANCE - contact@colibri.bio

AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

**CERTIFIED
FAIR TRADE**
FairTSA.org

4267F292

■ ■ ■ laiteux se consomme en Bulgarie, en Turquie, en Albanie et dans d'autres pays des Balkans, anciens territoires des Ottomans qui l'auraient introduit, à base de céréales variées (millet, boulgour, riz) qui sont longuement cuites dans l'eau, jusqu'à l'obtention d'une purée très liquide. L'ajout de sucre et de levure de boulanger permet d'amorcer la fermentation.

Le kvas

Breuvage russe étonnamment rassasiant, légèrement pétillant et peu alcoolisé, le kvas calme la soif depuis les temps anciens et jouit aujourd'hui d'un renouveau patriotique. La version classique, à la texture et au goût aigrelet d'un cidre moyennement alcoolisé, est fabriquée à base de pain de seigle, d'eau de source, de raisins secs et parfois d'herbes.

Bernache

La bernache (ou vin bourru) est du jus de raisin tout juste sorti du pressoir, sucré et pétillant car amorçant naturellement sa fermentation.

Pétillant de sureau

C'est une boisson à préparer au printemps avec du sureau noir. Les fleurs nacrées réunies en corymbe évoquent une coupe de champagne. Si le pétillant de sureau bulle autant, c'est grâce aux levures contenues dans son pollen.

Vin de rhubarbe

En réalité, ce n'est pas un vin puisque cette boisson ne contient pas de raisin, mais son goût évoque celui d'un vin blanc cuit légèrement acidulé ■



> Linda Louis.

Depuis plusieurs années, Linda Louis s'adonne à la cueillette sauvage dans les forêts de Sologne et de Tronçais. Elle est l'auteur de nombreux livres qui font référence dans la cuisine bio et la cuisine sauvage. Ses ouvrages, innovants, sont aujourd'hui traduits dans plusieurs langues. Linda Louis anime avec succès un blog et prône une cuisine authentique et écocitoyenne.

> Blog

www.cuisine-campagne.com

ALLER PLUS LOIN

• Boissons fermentées

Testez des recettes incontournables, du kéfir au kombucha en passant par la ginger ale, puis épatez vos amis avec des cocktails revisités : kombucha sunrise, jun mojito... 30 recettes de cocktails remplis de vitamines et de probiotiques, aussi bons à déguster que pour votre santé !

• Secrets de brasseur

Vous avez de grandes marmites et une bande de copains partageant votre penchant pour la mousse ? Epatez-les : brassez votre propre bière ! Deux maîtres brasseurs livrent ici leur merveilleux savoir-faire : « bricoler » son matériel de brassage, choisir le bon houblon, bien mesurer la densité de sa bière, désinfecter ses cuves, activer ses levures...

De Linda Louis, éd. La Plage.

