

Ferments divers à découvrir

Présentation des préparations probiotiques ci-dessous

Cette page a pour seule ambition d'entrouvrir plus largement encore l'univers des boissons probiotiques. Comme la page précédente, les recettes sont classées en deux familles.

Avec ensemencement – Levures

- Frênette et ses multiples variantes

En fermentation spontanée

- Pétillant de sureau
- Autres recettes
 - Cheong
 - Tépache
 - Réjuvelac et ses variantes
 - Kvas et moût de pain

Je dispose de stocks d'ingrédients nécessaires et selon la demande, je pourrai fournir de quoi réaliser frênette et pétillant de sureau... à suivre !

En fermentation spontanée je n'aborde pas ici les « vins de fleurs ou de fruits » : exemples classiques avec vin de pissenlit ou vin de groseilles. Ce sont des fermentations alcooliques qui demanderaient un approfondissement spécifique.

Frênette

Un grand classique traditionnel, inratable car repose sur l'action infaillible de la levure de boulanger. Non seulement facile à réaliser, mais l'infusion de frêne peut se remplacer par n'importe quelle autre infusion. C'est ainsi que sont fabriqués ortillette, chanvrette. A noter que le sucre était remplacé à l'origine par de la manne de frêne provenant de la sève. En Alsace le citron était remplacé par de l'acide tartrique bien connu des vignerons.

Avantages

Se faire plaisir facilement, rapidement alors qu'un kombucha va prendre 6 à 8 jours alors qu'ici le tour est joué en 48h. Si vous êtes pressé, cela peut vous dépanner et vous aurez déjà un résultat gustatif intéressant.

Limites

Ce n'est en rien un probiotique favorable au microbiote contrairement à l'utilisation de scobys ou de fermentation spontanée : ici il n'y a qu'une levure *saccharomyces cerevisiae*

Ingrédients : exemple

Feuilles fraîches de frêne	100
Grains de chicorée	1cc
Raisons secs	20
Sucre	150
Jus de citron	20
Eau pour infusion	1 litre

Recette traditionnelle

Mettre à infuser. Filtrer puis ajout de 2 litres d'eau. L'ensemble une fois refroidi sous 30° ajouter la levure de boulanger en frais 2g (ou équivalent en levure poudre) ; mise en bocal Parfait.

Après 2 ou 3 jours, mise en bouteille limonade pour accentuer le pétilllement. Surveillance indispensable car les risques d'explosion sont possibles avec la levure de boulanger qui est, en général, très active.



Pétillant de sureau

Présentation

Cette recette est instructive car il n'y a pas d'ajout de levure ou autre ferment : c'est une fermentation spontanée traditionnelle qui fonctionne en s'appuyant sur les levures naturellement présentes dans les fleurs de sureau. Cela conditionne la fabrication car les fleurs ne doivent pas être infusées à plus de 40°

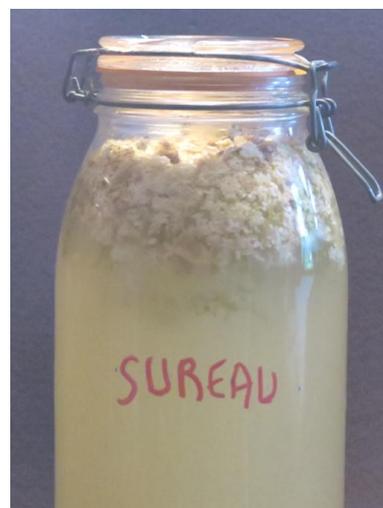
Ingrédients

Pour 2 litres d'eau

Sucre, selon votre goût, environ..... 150 g

Fleurs fraîches 60 g

Jus d'un citron 1



Fabrication

Faire chauffer l'eau à 40° maxi, remuer pour faire fondre le sucre. Mettre dans un bocal, style Parfait avec le jus de citron et les fleurs. Légère infusion donc qui va se poursuivre ensuite, l'eau s'étant refroidie, par une macération. Remuer 2 à 3 fois par jour pendant deux jours puis filtrer et mettre en bouteille limonade à ne remplir qu'aux trois-quarts pour permettre de lâcher la pression sans que la mousse ne déborde. A surveiller tous les jours pour éviter les risques d'explosion : si nécessaire, lâcher progressivement la pression.

La durée de conservation est ensuite très variable d'une semaine à plusieurs mois. A surveiller dans tous les cas.

Cheong



Présentation

Le « *cheong* » désigne en coréen le sirop fermenté spontané obtenu à partir d'un végétal cru mis à macérer dans sucre ou miel.

Ses utilisations sont multiples. Préparations sucré-salé ou dans des marinades associé à une sauce soja. En boisson avec ajout d'eau pétillante ou plate ; chaude en hiver pour une tisane riche en parfums.

Exemples : coing, raisin, prune, agrume, mure, pissenlit, chicorée, ail, groseilles...etc.

Recette

La quantité de sucre ajouté est en générale égale au poids du végétal. La fabrication se fait en deux étapes. Une macération de 3 mois puis filtration et mise du sirop à fermenter durant un an. Il est possible de commencer à l'utiliser dès le début de cette seconde étape mais sans avoir les bénéfices gustatifs et probiotiques de cette seconde fermentation : les saveurs commencent cependant à devenir intéressantes.

Tépache



Présentation

Le tepache est une boisson populaire en Amérique centrale, faite d'ananas légèrement fermenté, d'épices, de sucre et de bière.

Cette recette trouve toute sa place dans une démarche « écologique » puisque l'ananas peut se présenter sous forme d'épluchures !

Recette

Le sucre roux est mis à fondre dans de l'eau bouillante avec épices. Une fois refroidi, ajout de l'ananas pour une fermentation spontanée dopée au bout de deux jours par l'ajout d'une canette de bière pour une préparation de 4l. Un jour plus tard, filtration et c'est bon à consommer !

Variante avec ajout dès le départ d'agrumes, pommes ou poires

Réjuvelac

Présentation

Recette qui donne une nouvelle piste pour enrichir les déclinaisons de l'alimentation vivante. Il s'agit de mettre à fermenter des graines germées : c'est le principe retenu dans cette recette traditionnelle yougoslave.

Recette

Prévoir 5 cs de blé germé de 48 heures écrasé plus ou moins finement à mettre dans une bouteille d'un litre remplie d'eau. Fermer la bouteille ; filtrer au bout de 4 jours et c'est prêt. La boisson ne va plus guère évoluer et ne deviendra quasiment pas pétillante : il est conseillé de la consommer rapidement.

Variantes : avec d'autres graines germées



Utilisation

En dehors de la boisson nature à boire telle que, les utilisations sont infinies : smoothie, jus de fruits, de légumes, doper un levain pour le pain, ensemencement de nombreuses préparations pour « fromages » vegan, etc. En sucré ou salé.



Kvas et moût de pain

Présentation

Cette boisson pétillante est dégustée dans de nombreux pays, notamment baltes et slaves, d'où sûrement la diversité des orthographes de son nom : **kwas, kvass, kwass**.

Le kvas est une recette anti-gaspi qui utilise des restes de pain rassis. Souvent on utilise du pain de seigle, mais de blé ou d'orge peut aussi convenir.



Ingrédients pour 1 litre d'eau

1 l d'eau

3-4 tranches de pain de seigle rassis (on peut aussi prendre d'autres types de pain)

3-4 cuillères à soupe de sucre

1 poignée de raisins secs (facultatif)

Le zeste d'un citron, quelques raisins secs (facultatif)



Recette

Mettre tous les ingrédients dans un bocal fermé

Attendre 2 à 3 jours

Filtrer, mettre en bouteille

Consommer de suite ou après 1 à 2 jours de seconde fermentation au frigo

Variantes

La principale à mes yeux concerne l'ajout de levain

Levains

Présentation

Fermentation spontanée eau + farine ! Il n'y a rien d'aussi simple sur le plan des mécanismes à l'œuvre pour une fermentation sans oxygène.

En revanche les variantes sont nombreuses et parler du levain conduit à aborder la confection du pain. Ce n'est pas le sujet ici.

Et la synthèse festive de tous ces possibles

Au final, vous aurez grand bonheur à jouer sur les variantes de chaque recette, mais aussi à tirer partie de leur diversité pour célébrer une fête pétillante de bonheurs !





Questions pratiques sur le fonctionnement des ferments

En complément des livrets évoqués ci-dessus

Vous avez accès à la FAQ en ligne