

Ma recette de kombucha

- Matériel :**
- une grande casserole.
 - une cuillère à thé.
 - une ou deux bouteilles vides (genre anciennes bouteilles de limonade, il y en a chez Ikea).
 - un bocal de récup.
 - de la gaze.



- Ingrédients :**
- une bouteille de kombucha achetée en mag bio au rayon frais (on ne le trouve que là)
 - du thé vert en vrac.
 - du gingembre en rhizome.
 - du citron.
 - du sucre blanc (cristal, poudre ou morceaux, peu importe mais surtout pas de sucre glace).



Préparation :

- 1 – Versez un peu de kombucha du commerce dans un bol ou un verre pour récupérer le morceau de « mère » en suspension dans la bouteille (le petit filament marronasse moche et pas ragoûtant)
- 2 – Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole avec quelques tranches de gingembre (pas obligatoire, c'est pour que votre kombucha soit plus pétillant, pour le goût acidulé et l'**effet anti-inflammatoire** du gingembre).

 - Quand l'eau bout, éteignez le feu et mettez le thé à infuser (**thé vert de préférence**, pour l'effet anti-inflammatoire). Laissez le thé refroidir tranquillement dans la casserole.
 - Quand le mélange est quasi froid ou froid, pressez le jus d'1/2 citron si vous aimez les saveurs fruitées/acidulées et ajoutez une bonne dose de sucre blanc (10 morceaux environ, voire plus . De toutes façons, il va être digéré par les bactéries, donc ce n'est pas vous qui deviendrez diabétiques!)
 - Quant aux tranches de gingembre, vous pouvez, soit les manger (anti-inflammatoire) soit les jeter !
- 3 – Versez le thé sucré dans la/les bouteilles (pas jusqu'en haut). Ajouter un peu de la boisson kombucha du commerce pour « ensemer » le truc. Fermez la bouteille.

 - Transvasez le reste de thé sucré dans le bocal de récup'.
 - Vous pouvez maintenant placer le morceau de « mère » (le fameux filament moche) dans le bocal. Elle va se nourrir de votre thé sucré et se développer.
 - Recouvrez le bocal d'un morceau de gaze et faites tenir avec le couvercle sans le visser, comme sur la photo (l'air doit passer mais pas les poussières ni les moucheron!). Avec un élastique, c'est bien aussi.
 - Vous pouvez ajouter dans le bocal le contenu d'une gélule de **Lactibiane**, ou un sachet de ferments lactiques **Alsa** pour yaourts (au rayons aides culinaires pour faire les pâtisseries). Ça va « enrichir » votre préparation en probiotiques.
- 4 – Votre Kombucha (celui que vous avez mis en bouteille) sera prêt à consommer d'ici deux à trois jours suivant la température ambiante de votre appartement.

 - Pour le savoir, facile, il y aura une légère « mousse » de fermentation en surface.
 - Attention à l'ouverture, allez-y mollo, c'est un peu comme du champagne ou du cidre bouché !
 - Si vous optez pour des bouteilles en verre comme celles de la photo, ouvrez-les tous les jours pour faire sortir les gaz et éviter l'effet « champagne ! ». Refermez-les ensuite.
 - Pour accélérer le processus de fermentation, vous pouvez placer vos bouteilles près d'un radiateur.
- 5 – pour refaire de la boisson kombucha, sortez votre « mère » du bocal et posez-la sur une petite assiette.

- Récupérez le thé du bocal pour ensemer vos nouvelles bouteilles, comme vous l'avez fait avec le kombucha acheté en mag bio.
 - Lavez le bocal vide puis versez-y du thé « neuf », bien sucré et froid. Enfin, remettez votre « mère » à tremper dedans.
 - Jour après jour, votre mère va grossir, prendre peu à peu toute la largeur du bocal et former un « champignon kombucha » beige comme sur la photo du haut.
 - Pour le nettoyage, je fais simple : mes bouteilles vides remplies d'eau avec quelques gouttes de produit vaisselle puis bien rincées. Le bocal est lavé à chaque fois que je sors mon kombucha et que je verse le thé de trempage dans mes bouteilles.
- 6**
- Posologie : un petit verre à moutarde avant et/ou après chaque repas (ça digère à votre place et ça « bouffe » les sucres). Y aller petit à petit, au début ça « nettoie », effet Destop ! Quand vous serez habitués, en cas de baisse de régime, vous pouvez en boire un litre par jour sans inconvénient.

Bonne dégustation !