

# ***Kombucha maison***

## ***Ingrédients***

### **1ère fermentation f1**

- 1 litre d'eau
- 5 gr de thé noir non aromatisé
- 50 gr de sucre

### **2ème fermentation f2**

- du kombucha f1
- des épices, aromates, fruits, sirops, etc



## ***Étapes de préparation***

**1** Faire bouillir 1 litre d'eau (*attention à la qualité de l'eau en fonction de la ville où vous résidez*), puis déposer 5 gr de thé noir non aromatisé, bio de préférence, et laisser infuser 15 à 20 minutes. Passer le thé à la passoire si vous avez utilisé du thé en vrac (*vous pouvez utiliser 3 sachets de thé noir qui sont à peu près équivalent à 5 gr de thé*).

**2** Rajouter 50 gr de sucre dans le thé encore tiède. Mélanger jusqu'à ce que tout le sucre soit dissout avec une spatule en bois de préférence. Laisser refroidir à température ambiante.

**3** Dans un contenant assez grand (1,5 à 2 litres), transvaser le thé. Ajouter 100 ml de starter (kombucha f1 prêt à consommer) et le scoby (mère de kombucha).

**4** Recouvrir le pot avec un tissu propre qui respire à l'aide d'un élastique. Laisser reposer le kombucha à l'ombre (sous un torchon ou dans un placard) à température ambiante pour environ 5 jours (en fonction de la taille du scoby). Vous commencez ainsi la **première fermentation f1 aérobie**.

Plus le scoby est grand, plus la fermentation f1 sera rapide. Vous pouvez mettre plusieurs scoby dans votre pot si vous le souhaitez.

Goûter à partir du 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> jour pour vous assurer qu'il soit à votre goût (*ne pas utiliser une cuillère en métal*).

**5** Après quelques jours de f1, vous pouvez vous lancer dans une **2<sup>ème</sup> fermentation f2 anaérobie**.

Retirez le scoby et déposez-le dans une assiette propre.

Réserver 100 ml de kombucha f1 (pour une prochaine fabrication), liquide appelé starter.

Utiliser des bouteilles de qualité à bouchon. C'est à ce stade que vous pouvez aromatiser votre kombucha avec du jus de fruits, des épices, des aromates, du sirop, des fruits frais.

Par exemple, on peut déposer du gingembre en poudre dans une bouteille, et recouvrir avec du kombucha f1, puis fermer le bouchon. En fonction de la température de la pièce, la boisson va devenir plus gazeuse et moins sucrée en 24 à 48 heures environ.

Stocker la bouteille à l'ombre, par exemple sous un torchon ou dans un placard. Une fois que la boisson est à votre goût, on peut stopper la 2<sup>ème</sup> fermentation en mettant la bouteille au réfrigérateur.

- Pour obtenir un scoby (Culture Symbiotique de Levures et de Bactéries), la meilleure façon est d'en recevoir un d'une personne qui prépare son kombucha maison, avec un peu de starter.
- Le scoby va se reproduire, grandir avec le temps, et en créer d'autres.
- Pour le mettre en dormance, il suffit de placer le scoby dans un bocal fermé au frigo avec un peu de starter.
- Il est déconseillé d'utiliser du thé vert, ou alors couper moitié thé vert, moitié thé noir, une fois sur deux.
- On peut consommer le kombucha en f1 ; il n'est pas nécessaire de faire une 2<sup>ème</sup> fermentation.
- Les fermentations varient en fonction des saisons et de la température de la pièce (c'est plus long en hiver).