

# Le kombucha

Cette boisson fermentée d'origine mongole agit comme un probiotique naturel. On peut la confectionner soi-même pour bénéficier de ses bienfaits. Mode d'emploi.

*Véronique Bertrand*

## Ses bienfaits

Ses levures et ses "bonnes" bactéries lui confèrent des vertus santé : riche en antioxydants (vitamine C, flavonoïdes...), il stimule le système immunitaire et il facilite la digestion.

# 1



### L'infusion

Versez 1 l d'eau de source ou peu minéralisée dans une casserole en verre. Attention, n'utilisez ni aluminium, ni fer ! Ajoutez 70 g de sucre de canne. Mélangez. Portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez 1,5 c. à c. de thé noir ou vert ou 3 sachets de thé nature. Laissez infuser 15 minutes.

# 4



### La fermentation

Laissez reposer le bocal une dizaine de jours à l'ombre de la lumière. Puis, retirez la souche mère de kombucha et conservez-la, pour une prochaine utilisation, dans un bol avec un fond d'infusion.



# 2

### La filtration

Après avoir laissé infuser, filtrez à travers une passoire à thé ou une étamine très fine. Versez dans un récipient en verre et laissez refroidir.

# 3

### La préparation du kombucha

Dans un bocal en verre nettoyé au vinaigre de cidre et séché, versez le thé refroidi. Ajoutez la souche mère de kombucha, un champignon de quelques cm d'épaisseur, côté lisse vers le haut du bocal. Fermez le bocal en posant un torchon dessus ou une gaze retenue par un élastique.



# 5



### La mise en bouteille

Après avoir retiré la souche mère, filtrez l'infusion et versez-la dans une bouteille en verre non teinté, sans la remplir jusqu'au bord. Fermez-la hermétiquement. Entrez votre kombucha au réfrigérateur, où il se conserve 3 semaines environ. Au goût, le kombucha ressemble un peu à du cidre acidulé et légèrement pétillant.

### PARFUMÉ

On peut ajouter à la bouteille de kombucha divers ingrédients parfumants : cannelle, cardamome, badiane, vanille, feuilles de menthe, de verveine, de tilleul, eau de fleur d'orange, arôme d'amande amère...

