

# YOGOURT DE KÉFIR

LE TAO DU BIEN-ÊTRE

## VOUS AUREZ BESOIN

- Environ 20 minutes pour l'ensemble du processus
- De lait entier (1 ou 2L)
- D'une casserole en métal à fond épais
- De ferments (starter)
- Un pot en verre

## PRÉPARATION :

- Verser le lait dans la casserole et installer le thermomètre de cuisson
- Faire chauffer le lait à feu vif jusqu'à atteindre la température de 82°C
- Retirer la casserole et laisser refroidir le mélange à environ 25°C

## FERMENTATION :

- Enlever le thermomètre et retirer la petite peau formée sur le dessus
- Ajouter vos starter de yogourt déshydratés
- Bien mélanger les levures au lait
- Verser le mélange dans un pot en verre
- Déposer votre pot dans un endroit à l'abri de la lumière

- Si c'est votre deuxième fois vous pouvez mettre moitié moins de starter et compléter par un fond de votre yogourt actuel.

- Pour les starter de kéfir yogourmet que j'utilise ici 1 sachet donne 1L de yogourt

## RÉCOLTE :

- Après 48h votre yogourt est suffisamment fermenté
- Mettez votre pot au frigo
- Après quelques heures votre yogourt sera optimal