

Q.V.H.P.
Q.V.H.P.



Q.V.H.P.
Q.V.H.P.

Qualité de la Vie en Haute Provence (association loi 1901)

Adresse siège : La Grand'Terre 04700 LURS - Email : qvhp04@gmail.com -

Tél : 06.83.32.61.18/06.61.00.21.00 – Facebook : Qualité de Vie en Haute-Provence

Suite bulletin n° 7 du mois de septembre 2013 page 3

La recette du jour sera celle d'une boisson qui nous vient du Caucase: le **Kéfir de fruit** mais avant d'aller plus loin, un peu d'information sur ce qu'est le Kéfir de fruit :

« Un bienfaiteur de l'organisme :

En tant qu'aliment vivant, le kéfir (les grains de kéfir sont constitués d'un agglomérat blanc de micro-organismes vivants en symbiose : **bactéries, levures, ferments**) est considéré comme un probiotique et est utilisé notamment pour ses **propriétés diététiques**, ses **effets bénéfiques sur la flore et le transit intestinal**.

Les grains de kéfir servent de base à la préparation consommable, le kéfir. Une boisson légèrement pétillante et alcoolisée (conséquence naturelle de la fermentation) le taux est cependant minimal : 0,5 à 1 degré.

Outre ses effets positifs sur le transit et la flore intestinale, il serait également une **aide au renforcement naturel du système immunitaire**, un apport en **vitamine de type folates**, déficitaires chez les populations occidentales...

Le kéfir aurait également un effet **bénéfique sur le cholestérol**, la **circulation sanguine**, les **troubles veineux**, ou encore les **retards de cicatrisation** ! »

QVHP peut vous fournir gracieusement des grains de Kéfir de fruit sur simple demande.

Recette :

1. Verser les grains rincés dans le contenant choisi (**environ 10 c. à s. bien bombées** pour un contenant en verre de 2 litres)
2. Ajouter les ingrédients (bio de préférence) qui « teinteront » la boisson : souvent, **figues sèches et citrons** : pour 2 litres de préparation : **2 figues sèches, 1/2 citron coupé en rondelles légèrement pressées entre les doigts et 4 ou 5 cuillères à soupe de sucre de canne complet** (moins raffiné que le blanc), ou plus, suivant le gout plus ou moins sucré recherché.
3. Ajouter de **l'eau de source**, et éventuellement **une branche de menthe** ou autre plante (facultatif).
4. Disposez la mixture à l'abri de la lumière dans un placard ou recouverte d'un linge.
5. **Ne pas fermer hermétiquement le récipient contenant le liquide en fermentation !**
6. Au bout de **24h à 48h**, ou lorsque les figues remontent à la surface, il faut les retirer ainsi que les citrons, et **filtrer** la boisson, l'accueillir dans **un récipient en verre que l'on fermera hermétiquement avant de le placer en bas du frigo**, ou que l'on laissera dehors pour activer une deuxième fermentation plus forte en goût.
7. **Les grains de kéfir récupérés sont rincés puis réutilisés** immédiatement! Sinon à conserver dans un bocal au frais jusque la prochaine utilisation, avec un peu de sucre et de l'eau
8. **Consommer la boisson** à jeun si possible avant le petit déjeuner, et éventuellement avant chaque repas, un petit verre à la fois. **Bonne santé !**

Coupon adhésion 2013 à retourner au plus tôt au siège : QVHP - La Grand'Terre - 04700 LURS

Accompagné du montant de l'adhésion : 12€ minimum.

L'adhésion donne droit à des réductions sur les diverses activités.

NOM PRENOM TEL FIXE MOBILE

ADRESSE POSTALE

ADRESSE EMAIL (recommandée).....