

Kéfir

Le kéfir est un produit laitier obtenu par fermentation acide et alcoolique, laquelle est provoquée par l'action combinée de bactéries lactiques et de levures. Avec sa légère acidité et son goût de levure, il a une consistance plus ou moins mousseuse, car la fermentation libère non seulement de l'acide lactique, mais aussi du CO₂ et un peu d'éthanol (alcool).

Composants

- 88 % d'eau
- Matière sèche:
 - 3,6–6 % de lactose
 - 3–3,3 % de protéines
 - 0,8–1 % d'acide lactique
 - 0,7 % de cendres
 - 0,5–3,5 % de graisses
 - 0,5 % d'éthanol
- Minéraux
 - potassium, calcium, phosphore, chlore, zinc, fer, fluor, cuivre, iode
- Vitamines
 - vitamine C, acide pantothénique, vitamine B₂, vitamine E, biotine



Culture

La culture utilisée pour la fermentation se présente sous forme de grains, appelés aussi champignons de kéfir. Composée essentiellement de glucides (env. 56 %) et de protéines (env. 32 %), elle contient des bactéries des genres *Lactococcus* (*Lactococcus lactis* ssp. *lactis*, *Lactococcus brevis*) et *Lactobacillus* (*Lb. caucasicum*, *Lb. acidophilus*, *Lb. kefir*) ainsi que diverses levures (*Saccharomyces lactis*, *Saccharomyces cerevisiae*, *Candida kefir* notamment.)



Fabrication



Teneur en matière grasse



Kéfir nature min. 3,5 %



Kéfir partiellement écrémé 0,5–3,5 %



Kéfir à boire env. 1,5 %

Les catégories de teneurs en matière grasse du kéfir sont définies dans l'ordonnance du DFI sur les denrées alimentaires d'origine animale (ODAIAn).

Stockage & conservation



La durée minimale de conservation du kéfir entreposé au frais (4–6 °C) et avant ouverture est indiquée à 7 jours environ.



Des études ont cependant montré qu'il se garde jusqu'à 28 jours sans perte notable de qualité.

