

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
 - 0,5–3,5 % de graisses
 - 0,8–1 % d'acide lactique
 - 0,7 % de cendres
 - 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

Élaboration traditionnelle

Nouveau procédé

Le lait

est chauffé pendant 5 minutes à 90–95 °C et refroidi ensuite à 18–20 °C.



La culture de kéfir

est déposée en une couche de 5–10 cm d'épaisseur sur le fond du récipient. On ajoute ensuite 20 à 30 fois la quantité de lait.

L'acidification

dure de 18 à 24 heures. Les champignons de kéfir gonflent et remontent lentement à la surface, où ils sont recueillis pour être réutilisés.



La culture de kéfir

est ajoutée au lait. Elle se monte à 1–5 % de la quantité totale de lait.

La maturation

à 20–25 °C à lieu dans des réservoirs ou des récipients de tempérage et dure 12 à 15 heures jusqu'à l'atteinte d'un pH de 4,4–4,5.

Avec cette méthode, la fermentation à la levure est moins poussée. Le goût de levure et l'acidité sont donc moins marqués. De plus, la production de CO₂ diminue et l'on obtient un produit moins mousseux.

Pour la fabrication de **kéfir à boire**, on filtre le lait pré-acidifié pour éliminer les grains de kéfir et on le dilue avec 8 à 10 fois la quantité de lait frais pasteurisé et chauffé, puis on le laisse mûrir en bouteilles pendant 1 à 3 jours à 18–22 °C.

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.

