

6

vertus...

...du kéfir

Cette boisson fermentée, originaire des plaines **caucasiennes** et considérée comme un **élixir de longue vie**, regorge de **bonnes bactéries**, de **vitamines** et de **protéines**. PAR SOPHIE PENSA

Il est riche en probiotiques

Le kéfir est un breuvage obtenu à partir de lait (kéfir de lait) ou d'eau sucrée et de fruits (kéfir de fruits) mélangé avec des grains de kéfir. Ces minuscules grains blanchâtres, essentiellement composés de bactéries lactiques et de levure, se multiplient au contact du liquide, le transformant en une boisson gazeuse, acidulée et bourrée de probiotiques.



Il est gorgé de vitamines et de protéines

Riche en vitamines et protéines, le kéfir de lait est aussi nutritif et complet que le lait. Il apporte notamment des protéines, du calcium et des vitamines du groupe B, dont l'acide folique. Il permet de varier les produits laitiers et s'avère aussi intéressant pour la santé que le lait ou le yaourt.

Il est très digeste

Plongé dans le lait, les grains de kéfir coagulent la caséine et transforment le lactose (le sucre du lait) en un mélange d'acide lactique, d'alcool et de gaz carbonique. Il en ressort un liquide blanc et crémeux, dont la consistance et le goût rappellent ceux du lait battu. Très digeste, il peut être consommé par les personnes intolérantes au lactose, ce qui leur permet de bénéficier de tous les avantages du lait (notamment sa teneur en calcium bonne contre l'ostéoporose) sans ses inconvénients (ballonnements, flatulences...).



Il protège notre flore

Les « bonnes » bactéries présentes dans le kéfir enrichissent notre flore endogène (le microbiote) et la rendent plus résistante face aux micro-organismes pathogènes. Elles jouent ainsi un rôle de barrière immunitaire. En outre, boire ce breuvage permet de reconstituer un microbiote équilibré après une prise d'antibiotiques qui détruisent autant les mauvais germes que nos bactéries amies. Les probiotiques du kéfir facilitent alors la restauration naturelle de notre flore.

Il régularise le transit

Le kéfir est un allié de toute la sphère digestive. Consommé au bout de 24 h de fermentation, le kéfir de fruits a un léger effet laxatif. Après 48 h, cet effet s'inverse et il aide dès lors à lutter contre la diarrhée. Cette boisson est également conseillée en cas d'ulcère, d'anémie, d'encombrement bronchique ou de problèmes hépatobiliaires. Elle a également la réputation d'améliorer les problèmes de peau comme l'eczéma ou la dermatite atopique. Avec le kéfir, les bienfaits à l'intérieur du corps se voient à l'extérieur !



Il est économique et facile à faire

Les grains de kéfir (en boutiques bio) se multiplient lors de la fermentation et peuvent être réutilisés autant de fois que nécessaire. Pour un kéfir de fruits, placez 50 g de grains dans un bocal en verre, ajoutez un litre et demi d'eau de source, une ou deux figues séchées, 1 rondelle de citron et 2 ou 3 c. de sucre roux. Fermez hermétiquement et filtrez après fermentation de 24 à 48 h. A boire dans la journée. Le kéfir de lait, lui, ne nécessite que des grains et du lait.



Attention à

Sa légère teneur en alcool (0,5 à 2°), liée au processus de fermentation. Plus celui-ci est long, plus la teneur en alcool augmente. Ne donnez pas de kéfir ayant fermenté plus de 24 h (la durée maximale) aux enfants et contentez-vous de leur servir un seul verre par jour.

