

Facile à réaliser, cette boisson fermentée est un élixir de longévité et de santé en Europe de l'Est et au Moyen-Orient. Son secret? Elle regorge de probiotiques, « amis » de notre flore intestinale mais aussi de notre immunité. Et si vous y goûtiez?

# Le kéfir

une boisson  
100% probiotiques

## NOTRE EXPERT



**Dounia Silem**  
animatrice de  
cours de cuisine,  
consultante en  
nutrition et  
cuisine bio  
[www.doo-eat.fr](http://www.doo-eat.fr)

La base du kéfir: des grains qui ensemencent un liquide (de l'eau ou du lait). « Ce sont des micro-organismes vivants, combinés à plus de vingt bactéries différentes (dont celles du yaourt) et à des levures, explique Dounia Silem, consultante en nutrition et cuisine bio. La fabrication, d'origine caucasienne, remonte au temps où les nomades transportaient le lait à température ambiante: des bactéries le faisaient alors fermenter naturellement. »

Aujourd'hui, on sait obtenir la même boisson un peu gazeuse et acidulée, soit en utilisant des grains de kéfir, soit grâce à des ferments qui en sont issus. Elle exerce un effet bénéfique sur la santé digestive et aide à prévenir des maladies infectieuses. Un

bouclier antimicrobes, parfait avant l'hiver. On distingue deux sortes de kéfir, chacun aux ferments différents: le kéfir de fruits (à l'eau) et celui de lait, surnommé « champagne des produits laitiers ». Ses vertus? Les mêmes que les fameuses petites bouteilles de lait fermenté qui « renforcent l'immunité ». Mais à un prix nettement inférieur, avec moins de calories et de sucre.

### Une caverne d'Ali Baba nutritionnelle

Qu'il soit de fruits ou de lait, le kéfir apporte environ 15 Cal par verre de 25 cl (avec des variations en fonction des ingrédients utilisés). « Il renferme un polysaccharide, le kefiran, potentiellement anticancer, anti-in-

## ON ENTEND BEAUCOUP PARLER DU KOMBUCHA, C'EST QUOI?

Il s'agit d'une boisson fermentée (comme le kéfir), connue aussi sous le nom de « champignon de longue vie ». En fait, il ne s'agit pas d'un champignon, mais d'un mélange de bactéries et de levures permettant de préparer des boissons fermentées (notamment le thé). Il se présente sous la forme d'une membrane gélatineuse, type mère de vinaigre, et donne une boisson détox qui stimulerait le système immunitaire. Attention: comme toutes les boissons faites « maison » à base de bactéries, sa composition est très variable. On peut également l'acheter tout prêt en bouteille (dans les magasins bio).