

FERMENT kéfir de lait

PRÉPAREZ VOTRE
KÉFIR DE LAIT À LA
MAISON !



Depuis 1931

FERMENT kéfir de lait

Préparation en poudre pour kéfir de lait



Suggestion de présentation

PRÉPARATION DU LEVAIN

Verser le ferment dans une demi-tasse de lait conservé à température ambiante. Mélanger jusqu'à dissolution complète. Couvrir et laisser reposer 30 minutes. Ce ferment vous permet d'ensemencer 1 litre de lait et de réaliser 20 à 25 opérations successives de repiquage. Une fois le sachet ouvert, vous devez l'utiliser immédiatement et en totalité.

PRÉPARATION DU KEFIR DE LAIT

Introduire le levain fabriqué précédemment dans une bouteille en verre d'1 litre, verser ensuite le reste du litre de lait conservé à température ambiante. Fermer. Agiter et retourner la bouteille plusieurs fois afin d'assurer une parfaite dilution.

Laisser la fermentation se dérouler lentement, bouteille simplement couverte, à température ambiante (+18°C/20 °C) durant 24 heures pour la première fabrication et 16/18 heures pour les suivantes. Dès que le lait s'épaissit, et à plus forte raison s'il est pris en masse, la fermentation est terminée.

Le kéfir de lait est alors prêt à être consommé, il se conserve au réfrigérateur.

PRÉPARATIONS SUIVANTES = « REPIQUAGE »

Pour les préparations suivantes, il suffit de conserver la valeur d'un verre de kéfir de lait, de moins de 7 jours, pour ensemencer un nouveau litre de lait dans les mêmes conditions.

INGRÉDIENTS À METTRE EN ŒUVRE



1 sachet de ferment
pour kéfir de lait



1 litre de lait
(lait de vache,
de brebis, de chèvre,
de soja).

ANALYSE NUTRITIONNELLE

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Pour 4 g
Valeur énergétique	1704 kJ / 401 kcal	68 kJ / 16 kcal
Matières grasses	0,3 g	0,012 g
Dont acides gras saturés	0,1 g	0,004 g
Glucides	99,2 g	3,96 g
Dont sucres	92,4 g	3,69 g
Fibres	0,7 g	0,02 g
Protéines	0,4 g	0,01 g
Sodium	0,057 g	0,002 g

INGRÉDIENTS :

lactose biologique, *Lactococcus lactis*, *Leuconostoc mesenteroides*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium*, *Kluyveromyces marxianus*.

Code EAN : 3134000230208

Code ACL : 6332939

Boîte de 2 sachets

COMPAGNIE GÉNÉRALE DE DIÉTÉTIQUE LABORATOIRE YALACTA

97, rue du Général Moulin • 14 000 Caen • FRANCE
Tél : +33 (0)2.31.73.33.67 • Mail : contact@yalacta.com

www.yalacta.com



LABORATOIRE
YALACTA

Depuis 1931

