

## Kombucha au sapin baumier 100% local



### Recette de Révolution Fermentation

#### Ingrédients

- 1 mère de kombucha et sa culture liquide (environ 2 tasses ou 500 ml)
- 2 tasses (25 g) de feuilles de framboisier séchées, bien tassées
- 2 tasses (270 g) de sirop d'érable
- 1/2 tasse (8 g à sec) de pousses de sapin baumier
- 12 tasses (3 l) d'eau (2 tasses ou 500 ml pour infuser le thé, et 10 tasses ou 2,5 l pour le mélange)

#### Préparation

1. Placez les feuilles de framboisier dans une casserole et arrosez-les de 2 tasses (500 ml) d'eau bouillante.
2. Laissez infuser 30 minutes, puis filtrez l'infusion et versez-la dans la jarre.
3. Ajoutez le sirop d'érable et remuez jusqu'à dissolution.
4. Ajoutez 10 tasses (2,5 l) d'eau froide.
5. Ajoutez la mère de kombucha et sa culture liquide.
6. Couvrez l'ouverture avec le tissu et l'élastique.
7. Laissez fermenter de 10 à 15 jours à température ambiante. Commencez à goûter à partir du 5e jour. Dès que le kombucha est à votre goût, mettez-en 2 tasses (500 ml) de

# CARIBOU

- côté au frigo et plongez-y la mère, pour la conserver, en attendant de produire votre prochaine recette. Notez qu'à cette étape, la boisson ne sera pas pétillante.
8. Ajoutez les pousses de sapin baumier dans la jarre, couvrez et laissez infuser 24 heures au réfrigérateur.
  9. Filtrez et embouteillez. Fermez le bouchon des bouteilles.
  10. Laissez les bouteilles à la température ambiante environ 3 ou 4 jours; testez la pression chaque jour en entrouvrant les bouteilles. Mettez le kombucha au frais dès que c'est pétillant (attention à la pression!)

Votre kombucha 100% local est maintenant prêt à être dégusté! Il est recommandé de le consommer dans les trois semaines qui suivent, mais il sera quand même très bon après six mois.

## Quelques petites notes pour bien réussir son kombucha:

- Si l'eau de votre robinet est de mauvaise qualité ou trop chlorée, il est recommandé de la filtrer ou de la faire bouillir. C'est le principal ingrédient, donc son goût a une grande importance!
- Assurez-vous d'avoir une mère de kombucha bien vivante. Demandez-en une à un ami ou une amie qui en brasse à la maison (elle se multiplie à chaque recette), ou achetez-en une sur le [site Web de Révolution Fermentation](#), dans une épicerie biologique ou dans un magasin de vrac.