

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Kombucha au poivre



[kombucha fermentation](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **20 min**

### Ingrédients 4 personnes

- 1 l d'eau non chlorée
- 3 c. à c. de thé noir ou vert
- 50 g de sucre complet
- 100 ml de boisson de kombucha fermentée (à défaut 3 c. à s. de vinaigre de cidre)
- 1 souche « mère de kombucha »
- 1 dizaine de grains de poivre du Sichuan vert

1. Portez 500 ml d'eau à ébullition. Préparez un thé corsé en laissant infuser 15 minutes le thé dans l'eau chaude. Filtrez le thé, versez-le dans un bocal en verre puis ajoutez et mélangez le sucre. Ajoutez l'eau restante, qui refroidit la préparation, et la boisson de kombucha.
2. Déposez délicatement la souche de kombucha face brillante et blanche vers le haut. Couvrez le bocal d'un linge (ou d'une gaze) fixé avec un élastique, et laissez fermenter à température ambiante de 10 à 20 jours, selon la température, à l'abri de la lumière. Goûtez la préparation à l'aide d'une paille, pour contrôler le niveau d'acidité désiré, en cours de fermentation.
3. Retirez la mère de kombucha du bocal, versez la boisson dans une bouteille en verre. Ajoutez les grains de poivre légèrement concassés et fermez hermétiquement.
4. Laissez la bouteille encore 2 à 5 jours à température ambiante pour poursuivre la fermentation et rendre la boisson plus gazeuse. Placez ensuite la bouteille au réfrigérateur.
5. Hors fermentation, la mère de kombucha se conserve dans un bocal à température ambiante, dans un peu de boisson fermentée légèrement sucrée.

*Une recette de la cheffe Shira issue du magazine 95° #33 spécial Fermentation.*

*Astuces :*

*La mère de kombucha est un symbiote qui se partage par dons. Si certains sites internet en commercialisent, il est préférable de vous diriger vers des personnes qui la cultivent. Certains réseaux sociaux ou groupes sur Internet se sont créés autour de cette dynamique. Certaines boutiques bio font aussi ce don. En prolongeant la fermentation plus longtemps avec la mère de kombucha (jusqu'à 8 semaines), tout le sucre sera transformé en acides lactiques et acétiques. Vous obtiendrez alors un vinaigre de kombucha que vous pourrez aromatiser.*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)