

Factsheet

Qu'est-ce que le kéfir?



Description du produit:

- Le kéfir est un produit légèrement alcoolisé à base de lait acidulé.
- Le kéfir fabriqué selon une méthode traditionnelle possède une saveur salée et acidulée, alors que les variantes industrielles, moins alcoolisées, sont plus douces.
- La consistance du kéfir est similaire à celle du yogourt, mais le kéfir est plus liquide et s'apparente davantage à une boisson à base de lait acidulé.

Informations nutritionnelles pour 100g de kéfir:

- Les valeurs définies par la législation sont les mêmes que pour le yogourt et pour le lait acidulé.
- Le kéfir est fabriqué avec du lait entier et doit contenir au moins 3,5g de matière grasse pour 100g de produit*.
- conformément à l'ordonnance sur les produits alimentaires

Un peu d'histoire:

- À l'origine, le kéfir était fabriqué dans le Nord du Caucase et au Tibet.
- Aujourd'hui, cette boisson est principalement consommée au Proche-Orient, dans les Balkans, en Europe de l'Est et dans certaines régions méditerranéennes.
- Le terme «kéfir» vient du mot turc «köpürmek», qui signifie «mousser».



- Depuis son origine, le kéfir a toujours été loué pour ses effets positifs sur la santé et la longévité (notamment dans un écrit du bactériologue russe Ilya Ilitch Metchnikov datant de 1908).
- Le kéfir à base de lait de jument est appelé kumiz.

Fabrication:

- En Suisse, le kéfir est fabriqué avec du lait pasteurisé.
- Pour fabriquer du kéfir, on utilise un champignon spécial de couleur blanche et à texture granuleuse. Ces grains renferment des levures et des bactéries lactiques responsables de la fermentation. Dans la fabrication industrielle, le lait pasteurisé estensemencé avec une souche spéciale de ce champignon et parfumé avec des ingrédients appropriés.
- Le mélange est conditionné dans des pots puis fermenté pendant 12 à 16 heures à une température comprise entre 20°C et 25°C.

Variétés:

- Nature ou aromatisé

Haltbarkeit:

- L'acidité du kéfir augmente au fil des jours, car les bactéries lactiques y sont encore actives.
- Le kéfir reste comestible même après la date limite de consommation dès lors que son emballage est intact, et que son aspect (absence de moisissures), son odeur et sa saveur restent adéquats.
- Le producteur est tenu d'indiquer la date limite de consommation sur l'emballage.



Verwendung:

- En cuisine, le kéfir se prête à de multiples utilisations:
 - Comme dip et sauce pour salades
 - Avec des potages
 - En dessert (glaces, boissons lactées, crèmes)
 - Avec du muesli et/ou des fruits
 - En boulangerie et en pâtisserie, dans du pain p. ex.
- Porté à une température de plus de 42 °C, le kéfir coagule. Si cela se produit, il suffit de passer la préparation au mixeur à bras ou au chinois.

Trois portions journalières:

- 100g de kéfir contiennent environ 120mg de calcium. Un pot de 180g équivaut à une portion de lait.
- Le lait et les produits laitiers représentent une source idéale de calcium et de vitamine D, ces deux substances étant très importantes pour la solidité des os et la santé des dents.
- Trois portions quotidiennes de lait et de produits laitiers permettent de couvrir les deux tiers des besoins en calcium.

Santé

- Le kéfir contient presque tous les nutriments dont le corps a besoin chaque jour, notamment les précieuses protéines du lait, de la matière grasse très digeste, du lactose facilitant la digestion, des vitamines A, B2, B6, B12 et D et bien sûr du calcium.



swissmilk

- Les bactéries lactiques présentes dans le kéfir favorisent l'équilibre de la flore intestinale naturelle, régulent la digestion et renforcent le système immunitaire.



swiss
milk

Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch