

Marie-Claire Frédéric
Guillaume Stutin

boissons fermentées naturelles

TOUT BEAU
TOUT BIO

Sodas, limonades, kéfirs et kombuchas



ALTERNATIVES

TOUT BEAU
TOUT BIO



Texte de Marie-Claire Frédéric
Photographies de Guillaume Stutin

boissons fermentées naturelles

sodas, limonades, kéfirs et kombuchas



ALTERN
SÉLIV

sommaire

Introduction	6	• Ginger ale	54
L'origine des boissons à bulles	8	• Soda de framboises fraîches	55
1. Fermentation mode d'emploi		• Indian tonic	56
Pourquoi faire fermenter ses boissons maison ?	12	• Limonade rose	58
Les précautions indispensables pour toutes les boissons	20	• Soda du verger	59
		• Shirley temple	60
		• Rubis d'automne	61
		• Pétillant de pomme	62
		• Cocktail de jus de légumes fermenté	63
2. Les boissons traditionnelles		4. Le kéfir de fruits, ou tibicos	
• Comment préparer un levain naturel	24	• Kéfir de fruits, la recette de base	68
• Kvas russe	26	• Kéfir à la fraise	70
• Boza bulgare	28	• Kéfir à l'orange et à la vanille	71
• Bochet ou hydromel	30	• Lemon-lime tibicos limonade	72
• Tedj éthiopien à la menthe fraîche	32	• Diabolo de kéfir de fruits	73
• Tonic indien au curcuma	34	• Tibicos aux pêches et à la verveine	74
• Kvas de betterave ukrainien	36	• Kéfir à la menthe-bergamote	75
• Kanji du Penjab	38	• Tibicos Bahamas	76
• Champagne de sureau	39	• Tibicos mojito	78
• Frênnette traditionnelle de nos campagnes	40	• Tibicos pina colada	79
• Vin de groseilles lorrain	41	5. La kombucha	
• Tepache mexicain	42	• Kombucha « nature », au thé	84
• Cheong coréen à la rhubarbe	44	• Kombucha au jus de cranberry	86
• Limonade aux fleurs de tilleul	46	• Kombucha à la pomme et à la cannelle	87
• Orange pétillante à ne pas secouer	47	• Kombucha aux baies de sureau noir	88
• Vin de fleurs de bourrache	48	• Kombucha au café	89
3. Les sodas à base de levain de gingembre		• Kombucha saveur pain d'épices	90
• Ginger bug, ou levain de gingembre	52	• Kombucha au cacao et à la cerise	91



6. Les boissons à base de petit-lait

- Kvas de carotte-orange-gingembre 94
- Melon rose 96
- Soda aux mirabelles 97
- Pétillant celtique 98
- Cocktail vitaminé ACE 99

- Bora Bora 100
- Fly de patate douce 101
- Infusion fermentée aux herbes 102

7. Annexes

- Les problèmes et solutions 106
- Remerciements 109