



MINI-GUIDE GRATUIT

6 boissons fermentées estivales



*Recettes vivantes pour buller
tout l'été à la maison*

INSPIRATION

Un avant-goût.

Quelques bocaux et bouteilles fermentés, pour vous donner envie de plonger les mains dedans.



Six bocaux pour buller tout l'été.

Pas besoin d'équipement complexe ni de scoby pour faire ses propres boissons fermentées à la maison. Des fleurs cueillies au bord du chemin, quelques fruits de saison, un peu de sucre, du temps. C'est tout.

Dans ce mini-guide, je vous partage *six recettes que je refais chaque été* — du shrub qui pétille au koso japonais, en passant par la limonade de fleurs sauvages et l'ice tea fermenté. Toutes sont accessibles aux débutants.

Sortez vos bocaux, on commence.

AU SOMMAIRE

1	Shrub framboise & cardamome	p. 4	2	Limonade fermentée de fleurs	p. 5
3	Koso fraises & pétales de rose	p. 6	4	Vinaigre de fraises	p. 7
5	Boisson pétillante au petit-lait	p. 8	6	Ice tea pêche fermenté	p. 9

01

Shrub framboise & cardamome



POUR 20 CL · MACÉRATION 3 À 5 JOURS

Le shrub est un sirop fruité tranché au vinaigre, une vieille technique anglo-saxonne née bien avant le frigo, pour conserver les fruits de saison sous une forme liquide et acidulée. Une super base pour les mocktails et autres boissons d'été.

INGRÉDIENTS

- 200 g de framboises (ou fraises, pêches, mûres, rhubarbe...)
- 100 g de sucre
- 10 cl de vinaigre (cidre, vin blanc, riz...)
- 2-3 gousses de cardamome verte légèrement écrasées (ou cannelle, poivre de Timut, romarin...)

MATÉRIEL

- 1 bocal
- 1 torchon propre
- 1 petite passoire ou un chinois
- 1 flacon en verre

PRÉPARATION

- 1 Lavez, séchez et coupez vos fruits. Dans un bocal, écrasez-les grossièrement au pilon avec le sucre. Couvrez d'un torchon et laissez macérer 3 à 5 jours à température ambiante : le sucre va tirer le jus des fruits et amorcer une légère fermentation.
- 2 Filtrez la préparation à travers une petite passoire en pressant bien.
- 3 Ajoutez le vinaigre, mélangez, transvasez dans un flacon propre. Réservez au réfrigérateur.

CONSERVATION

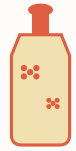
Se conserve des semaines au frais, dans une bouteille fermée.

COMMENT LE BOIRE

Comme un sirop : dilué dans de l'eau plate ou pétillante, un tonic, un kéfir, une ginger beer. C'est surtout une *base parfaite pour des cocktails sans alcool* — son acidité structurée remplace très bien celle d'un spiritueux.

02

Limonade fermentée de fleurs



POUR 2 L · FERMENTATION 5 À 6 JOURS

Les fleurs sauvages portent à leur surface tout ce qu'il faut pour fermenter : pollen, levures, bonnes bactéries. Il suffit de leur donner du sucre et de l'eau, et elles se mettent au travail. On obtient une boisson naturellement pétillante et florale.

INGRÉDIENTS

- 1 grosse poignée de fleurs au choix : tilleul, sureau, acacia, rose, coquelicot, pissenlit, primevère, reine-des-prés, menthe...
- 100 g de sucre
- 1 citron
- 2 l d'eau déchlorée (filtrée ou décantée)

MATÉRIEL

- 1 bocal de 2 l à joint hermétique
- 2 bouteilles à fermeture mécanique solide type limonade

PRÉPARATION

- 1 Préparez vos fleurs. Étalez-les sur un torchon, à l'extérieur, le temps que les insectes s'éloignent. Retirez les parties vertes si possible — elles donneraient une amertume désagréable. Rincez rapidement uniquement si nécessaire : les levures sont à la surface des pétales, on ne lave pas trop.
- 2 Dans le bocal, versez les fleurs, le sucre, le jus du citron et l'eau. Mélangez vigoureusement. Fermez hermétiquement.
- 3 Mélangez quotidiennement pendant 3 à 4 jours. Des bulles peuvent apparaître à la surface, c'est bon signe — mais sans bulles, ce n'est pas foutu pour autant.
- 4 Filtrez et embouteillez dans des bouteilles à clip.
- 5 Laissez 2 jours à température ambiante pour que la pression monte, puis stockez au réfrigérateur. Dégazez délicatement 1 à 2 fois par jour.

CONSERVATION & DÉGUSTATION

Au frais, votre limonade continue d'évoluer : le sucre disparaît peu à peu, l'acidité augmente. À consommer dans les 10 jours — à vous de trouver votre moment préféré. Bien fraîche, à l'apéro, à la place d'un verre de vin blanc. *Ouvrez délicatement au-dessus de l'évier.*

03

Koso fraises & pétales de rose



POUR ENVIRON 25 CL · FERMENTATION ~10 JOURS EN ÉTÉ

Le koso est une méthode japonaise traditionnelle : on enfouit des fruits crus dans le sucre, on attend, et on récolte un sirop cru, légèrement fermenté et ultra-concentré. Une cuillère suffit pour parfumer un grand verre d'eau ou un cocktail.

INGRÉDIENTS

- 250 g de fraises fraîches
- 1 grosse poignée de pétales de rose comestibles (non traités)
- 300 g de sucre blond

MATÉRIEL

- 1 bocal en verre propre
- 1 carré de gaze ou un tissu
- 1 ficelle ou un élastique
- 1 flacon en verre

PRÉPARATION

- 1 Dans un bocal propre, alternez des couches de fraises coupées et de sucre, en gardant un quart du sucre pour la fin. Glissez les pétales de rose entre les couches de fruits.
- 2 Couvrez d'une gaze ou d'un tissu et laissez fermenter.
- 3 Mélangez avec une cuillère 1 fois par jour au moins les 5 premiers jours.
- 4 Au bout d'une dizaine de jours, filtrez et conservez le sirop au réfrigérateur dans un flacon propre.

CONSERVATION

Plusieurs semaines au réfrigérateur.

COMMENT L'UTILISER

Comme un sirop classique, mais en plus vivant — *riche en enzymes et vitaminé* : dilué dans de l'eau plate, de l'eau pétillante, un tonic, une citronnade ou une ginger beer. Une cuillère suffit pour parfumer généreusement.

04

Vinaigre de fraises



POUR 1 L · FERMENTATION 6 À 8 SEMAINES

Faire son vinaigre de fraises chez soi est étonnamment simple : eau, fruits, un peu de sucre et de la patience. Au bout de quelques semaines, on obtient un vinaigre rosé, fruité, à utiliser en cuisine ou comme une boisson tonique.

INGRÉDIENTS

- 6 à 8 grosses fraises (avec leurs queues)
- 3 c. à s. de sucre blond
- 3 c. à s. de vinaigre de cidre non pasteurisé
- 1 l d'eau filtrée

MATÉRIEL

- 1 bocal en verre
- 1 tissu propre + élastique
- 1 bouteille en verre

PRÉPARATION

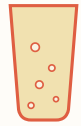
- 1 Réunissez tous les ingrédients dans le bocal. Couvrez d'un tissu maintenu par un élastique.
- 2 Pendant la première semaine, mélangez chaque jour. La fermentation alcoolique se met en route : les fraises libèrent leurs sucres, qui se transforment en alcool.
- 3 Laissez ensuite reposer 3 à 4 semaines. Une mère de vinaigre — un voile gélatineux à la surface — peut se former. C'est bon signe, mais ce n'est pas obligatoire.
- 4 Filtrez et remettez le liquide à fermenter encore 3 à 4 semaines. C'est la phase acétique : l'alcool se transforme en acide acétique. Une nouvelle mère peut apparaître.
- 5 Goûtez régulièrement à partir de la 6^e semaine. Quand l'acidité vous plaît, mettez en bouteille et conservez au frais.

COMMENT L'UTILISER

En vinaigrette, bien sûr — sur une burrata, mais aussi *pour déglacer une poêle* ou parfumer une mayonnaise.

05

Boisson pétillante au petit-lait



POUR 1 L · FERMENTATION 3 À 7 JOURS

Le petit-lait — ou lactosérum — c'est ce liquide clair qui flotte au-dessus de vos yaourts, de vos faisselles, ou dans lequel trempent vos mozzarellas. Plein de bactéries lactiques vivantes, il transforme un jus de fruits en boisson pétillante en moins d'une semaine. Une fermentation express, parfaite pour commencer.

INGRÉDIENTS

- 80 cl de jus de fruits rouges, fait maison ou artisanal (évitez ceux contenant des conservateurs, qui bloquent la fermentation)
- 15 à 20 cl de petit-lait (le liquide des yaourts, fromages blancs, faisselles, ou des boules de mozzarella ; la saumure d'un bocal de lacto-fermentation fonctionne aussi)
- Un peu d'eau non chlorée si besoin (facultatif)

VARIANTE AVEC INFUSION

- 75 cl d'eau
- 50 g de sucre
- L'aromate de votre choix : hibiscus, gingembre, fleurs séchées...

PRÉPARATION

- 1 Versez le jus de fruits dans la bouteille à limonade. Si votre jus est très pulpeux, allongez-le avec un peu d'eau non chlorée. Ajoutez le petit-lait.
- 2 Fermez la bouteille et placez-la à température ambiante (20-25 °C), à l'abri de la lumière directe.
- 3 Laissez fermenter 3 à 7 jours. Plus il fait chaud, plus ça bullera vite.
- 4 Surveillez la pression : en plein été, dégazez chaque jour pour éviter les mauvaises surprises à l'ouverture.
- 5 Quand l'effervescence vous plaît, mettez au frigo. À consommer dans la semaine.

06

Ice tea pêche fermenté



POUR 1 L · FERMENTATION 4 À 6 JOURS EN DEUX TEMPS

Le cousin estival du kombucha, mais sans avoir besoin de scoby. On part d'un thé sucré parfumé à la pêche, au citron et au gingembre, et on laisse les levures naturellement présentes sur le gingembre faire leur travail. En quelques jours, on obtient une boisson pétillante et fruitée, beaucoup plus intéressante qu'un ice tea industriel.

INGRÉDIENTS

- 1 l de thé noir à la bergamote
- 50 g de sucre
- 1 pouce de gingembre frais (avec sa peau — il booste la fermentation)
- ½ pêche fraîche
- 1 citron entier coupé en rondelles
- Le jus d'un autre citron

MATÉRIEL

- 1 bocal type Le Parfait®
- 1 bouteille à limonade

PRÉPARATION

Première fermentation (F1) — 2 à 3 jours

- 1 Préparez 1 litre de thé bien infusé, mélangez-y le sucre, et laissez refroidir jusqu'à température ambiante.
- 2 Ajoutez dans le bocal le gingembre coupé en morceaux (avec sa peau), les rondelles de citron, le jus de citron et les morceaux de pêche fraîche.
- 3 Fermez le bocal et laissez fermenter à température ambiante. Au bout de 2 ou 3 jours, de fines bulles apparaissent — c'est le signal pour passer à l'étape suivante.

Seconde fermentation (F2) — 2 à 3 jours

- 1 Filtrez la boisson (gingembre, citron, pêche dehors) et transvasez-la dans une bouteille à limonade. Goûtez : si ce n'est pas assez sucré, ajoutez 1 c. à c. de sucre — c'est ce sucre qui va nourrir la prise de pression.
- 2 Refermez et laissez fermenter encore 2 à 3 jours à température ambiante.
- 3 S'il fait chaud, dégazez régulièrement.
- 4 Quand la pression est belle, mettez au frais et dégustez bien froid.

Bon à savoir.

La fermentation est sûre quand on respecte quelques règles de base. Voici l'essentiel pour fermenter sereinement.

La pression dans les bouteilles

Toute fermentation produit du CO₂. En bouteille fermée, la pression monte vite — surtout en été. *Dégazez quotidiennement* les bouteilles à fermeture mécanique pendant la phase active. Une bouteille oubliée peut littéralement exploser.

Les traces d'alcool

Toutes les fermentations sucrées produisent un peu d'alcool (généralement 0,5 à 2 %). C'est faible, mais à savoir si vous servez ces boissons à des enfants, des personnes enceintes, ou en cas de sensibilité particulière.

L'hygiène, sans psychose

Pas besoin de tout stériliser, mais utilisez du matériel *propre et sec* : bocal lavés à l'eau chaude savonneuse, ustensiles sans résidus. Une fermentation saine s'installe vite et écrase la concurrence des mauvais micro-organismes.

L'eau, ça compte

Évitez l'eau du robinet directement : son chlore peut bloquer la fermentation. *Décantez-la 3 à 4 h* dans une carafe ouverte pour que le chlore s'évapore, ou utilisez de l'eau bouillie puis refroidie.

Si votre boisson ne pétile pas

Souvent, c'est un manque de chaleur (le top : *22-25 °C*) ou pas assez de levures sauvages dans vos ingrédients. Les fermentations spontanées sont délicates — on n'a pas tous les paramètres en main, on ne résout pas tous les mystères des bactéries. Une boisson un peu visqueuse ? Sans danger, juste un déséquilibre des levures, mais pas agréable à boire.

En cas de doute

Si l'odeur ne sent vraiment pas bon, si l'aspect ne donne pas envie, si *quelque chose vous chiffonne* : on ne boit pas. Votre instinct est un bon guide. Mieux vaut jeter un bocal et recommencer que de forcer.

Pour aller plus loin, vraiment.

Voici les outils et fournisseurs que j'utilise au quotidien dans ma propre cuisine. Pas de placement de produit hasardeux : que des choses que j'ai testées et que je recommande sincèrement.



Ma masterclass

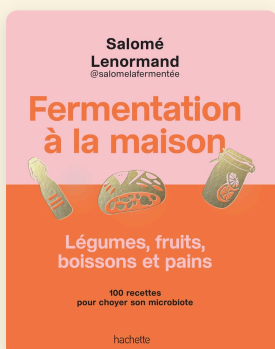
Pour aller plus loin : ma masterclass complète en 8 modules vidéo, pour apprendre les bases de la lacto-fermentation des fruits et des légumes en toute sécurité.

→ masterclass.lafermentee.com

LE COURS

8 modules

en vidéo



Fermentation à la maison

Mon livre, paru chez Hachette : 100 recettes pour fermenter légumes, fruits, boissons et pains à la maison, et choyer son microbiote au passage. Disponible en librairie, ou en ligne :

→ [Sur Fnac.com](https://www.fnac.com)

→ [Sur Amazon.fr](https://www.amazon.fr)

LE LIVRE

Hachette

100 recettes

Extracteurs Hurom

L'extracteur que j'utilise pour mes jus maison, base de nombreuses fermentations.

→ hurom-europe.com

CODE **LAFERMENTEE10**
ou LAFERMENTEE20

Scoby & grains de kéfir

Souches vivantes pour démarrer un kombucha ou un kéfir, en parfaite santé.

→ my-scoby.com

CODE **LAFERMENTEE10**

Batterie inox Pranacook

Casseroles 100 % inox, sans revêtement, conçues pour durer toute une vie.

→ pranacook.com

CODE **SALOME**

Belle fermentation, et à très vite.

ON SE RETROUVE SUR INSTAGRAM @salomelafermentee →