

**je fais du kefir de fruits,  
je me demandais d'ou venaient  
ces petits grains  
translucides ? Merci d'avance  
;)**



By Bermas66 [Public domain], via Wikimedia Commons

Notre réponse du 08/08/2016

Le kéfir est une boisson fermentée en provenance du Caucase. Il s'agit d'un agglomérat de plusieurs bactéries et levures.

Les grains de kéfir sont formés à partir d'une protéine appelée caséine, contenue dans le lait et les fromages, et de colonies gélatineuses grandissant en symbiose.

Il existe deux types de kéfir: le kéfir de lait et le kéfir de fruit.

Le kéfir de fruit dont vous faites mention dans votre demande est constitué de petites boules de 2 à 5mm à l'aspect lisse et transparent qui, en se multipliant, fabriquent un peu d'acide gras et du gaz.

Je vous communique les liens vers deux sites bien documentés sur le sujet :

www.passeportsante.net, [résultat de recherche pour Kéfir](#)

www.topsante.com voir l'article [Le kéfir, une boisson aux probiotiques qui nous veut du bien](#), 26 octobre 2014

Cordialement,

[Eurêkoi](#) – Bibliothèque Publique d'Information