

Tepache maison



Ne jetez pas les écorces d'ananas! Vous pouvez les transformer en tepache. Le tepache, une boisson mexicaine traditionnelle riche en probiotiques, sucrée et acidulée, incarne l'essence de la vie durable tout en offrant une expérience délicieuse et rafraîchissante. Fabriqué à partir de la fermentation des pelures et du cœur de l'ananas, des parties souvent jetées, le tepache se présente comme un témoignage de l'utilisation innovante des déchets alimentaires!

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 8
Nutrition Facts (per serving)
Calories 100
Lipides 0
Glucides 25
Fibres 0
Protéines 0
Sodium 0

Ingrédients

- Les écorces d'un ananas bio, rincées à l'eau température ambiante
- 250 ml (1 tasse) de sucre (brun ou blanc)

Préparation

1. Placer les écorces d'ananas rincées et le sucre dans un grand bocal en verre propre. Ajouter l'eau et remuer.
2. Vérifier que les écorces d'ananas ne flottent pas à la surface et ne soient pas exposées à l'air pour éviter la formation de moisissure.
3. Couvrir l'ouverture du bocal avec un torchon propre (ou plusieurs couches d'essuie-tout) et fixer avec un élastique. Pour des raisons de sécurité, ne pas fermenter dans un bocal hermétiquement fermé, car cela pourrait créer une pression excessive sur le bocal.
4. Laisser le mélange fermenté à température ambiante pendant 2 à 5 jours jusqu'à ce que le goût et la douceur souhaités soient atteints. Plus la fermentation est longue, plus la boisson deviendra acide et moins sucrée.

Notes

Peut être réfrigéré 2-3 semaines, ne peut pas être congelé.

Pour garantir la meilleure qualité et sécurité, il est recommandé de stocker le tepache dans des contenants hermétiques et de surveiller son apparence et son odeur. Tout signe de moisissure, odeurs désagréables ou goût trop aigre indique que le tepache doit être jeté. Ouvrir le contenant tous les 1 à 2 jours pour assurer une libération de la pression accumulée due à la fermentation continue.

Les informations nutritionnelles varieront en fonction du temps de fermentation. Une fermentation plus longue diminuera les sucres.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal