

# ROOTS FOOD

## Découvrez les 5 recettes de base de Vital Roots



### Le Vital Roots Basic Bundle : 5 chemins vers l'énergie liquide

Bienvenue dans la fondation de **Vital Roots**. Ce pack rassemble les cinq recettes de base essentielles qui constituent le cœur de notre brasserie. De l'acidité profonde et complexe des fermentations du thé au pétilllement tropical rapide de la fermentation sauvage ; Avec cette collection, vous apportez toute l'étendue du monde des probiotiques chez vous.

### Que trouverez-vous dans cette collection ?

Dans ce guide, nous présentons les cinq piliers de notre vitalité fluide :

- **Kombucha** : Le classique puissant basé sur le thé et l'emblématique SCOBY.
- **Kéfir d'eau** : Le démarreur idéal et rapide pour ceux qui veulent des résultats immédiats et des bulles fraîches.
- **Ginger Bug** : Le moteur vivant ; un starter sauvage qui fait pétiller chaque boisson.
- **Tepache** : Le champion mexicain à base d'ananas « Zéro Déchet ».
- **Jun** : La variété élégante « champagne », infusée avec du thé vert et du miel.

### Pourquoi ces 5 recettes de base ?

Chez RootsFood, nous croyons qu'un microbiome sain commence par la variété. Chacune de ces boissons apporte un profil unique de bonnes bactéries et levures. En maîtrisant ces cinq techniques, vous apprendrez non seulement à faire vos propres saveurs, mais vous comprendrez aussi le rythme de la nature.

En même temps, la sécurité est essentielle. Avec chaque recette, vous trouverez les bonnes proportions et les étapes cruciales pour brasser avec confiance et hygiène. Ainsi, ensemble, nous veillons à ce que chaque lot que vous préparez soit de la plus haute qualité.

### Commencez votre aventure brassicole

Êtes-vous prêt à remplir vos bouteilles à couvercle de boissons vraiment vivantes ? Utilisez ce paquet comme boussole. Suivez les étapes, faites confiance à vos sens et découvrez comment la magie de la fermentation transforme votre cuisine en source de vitalité.

Santé à votre équilibre intérieur !

[RENDEZ-VOUS SUR VITAL](#)





## Kombucha

**Description :** Un thé fermenté vieux de plusieurs siècles à base d'un SCOBY. Riche en probiotiques et en acides organiques.

[CLIQUEZ ICI POUR ACCEDER A NOTRE PAGE KOMBUCHA >>](#)

- **Ingrédients :**

- 1 L d'eau, 6-8g de thé noir/vert,
- 75-100g de sucre,
- 1 SCOBY,
- 150-250 ml de liquide de démarrage.

**Préparation :** dissoudre le sucre dans du thé chaud, laisser refroidir complètement. Ajoutez le SCOBY et le liquide de démarrage. Couvrez avec un chiffon et laissez fermenter à température ambiante pendant 7 à 14 jours.



## Kéfir d'eau

**Description :** Une limonade probiotique rapide et fraîche à base de grains de kéfir cristallins.

[CLIQUEZ ICI POUR NOTRE PAGE SUR LE KEFIR D'EAU >>](#)

- **Ingrédients :**

- 1 L d'eau, 40-50g de suiker,
- 50g de grains de kéfir d'eau, tranche de citron,
- Handje Gedroogd fruit

**Préparation :** dissoudre le sucre dans l'eau et laisser refroidir. Ajoutez des céréales, du citron et des fruits. Laissez fermenter couvert pendant 24 à 48 heures. Filtrez les grains pour la prochaine fournée.



## Gemberbug

**Description :** Une culture de démarrage sauvage de gingembre et de sucre, le moteur naturel de la carbonatation dans vos boissons.

[CLIQUEZ ICI POUR NOTRE PAGE SUR LA PUNAISE ROUSSE >>](#)

- **Ingrédients :**

- 200 ml d'eau,
- 25g de gingembre râpé (avec peau),
- 35g de sucre (+ régime quotidien de 5g de gingembre/sucre).

**Préparation :** mélangez de l'eau, du gingembre et du sucre. Ajoutez 5g de gingembre et 5g de sucre chaque jour et remuez vigoureusement. Après 3 à 7 jours, il commencera à pétiller et votre levain sera prêt à être utilisé.



## Tepache

**Description :** Une boisson mexicaine pétillante « Zéro Déchet » faite à partir de la peau et du cœur d'un ananas.

[CLIQUEZ ICI POUR NOTRE PAGE TEPACHE >>](#)

- **Ingrédients :**

- 1 ananas mûr (pelage/trogne),
- 200g de cassonade,
- 2L d'eau,
- Bâton de cannelle et clous de girofle.

**Préparation :** mélangez de l'eau, du sucre et des épices. Ajoutez les pelures d'ananas et assurez-vous qu'elles sont bien couvertes. Laissez fermenter couvert pendant 1 à 3 jours jusqu'à ce que ce soit pétillant, filtrez et réfrigérez.



## Jun

**Description :** La variante délicate du kombucha, préparée avec du thé vert et du miel cru pour un goût soyeux et doux.

[CLIQUEZ ICI POUR NOTRE PAGE DE JUIN >>](#)

- **Ingrédients :**

- 1L d'eau,
- 4g de thé vert,
- 60 ml de miel cru,
- 1er juin SCOBY,
- Liquide de démarrage de 120 ml de juin

**Préparation :** dissoudre le sucre dans du thé chaud, laisser refroidir complètement. Ajoutez le SCOBY et le liquide de démarrage. Couvrez avec un chiffon et laissez fermenter à température ambiante pendant 7 à 14 jours.



## Fermit

**Description :** Votre maître brasseur numérique qui vous aide à surveiller et perfectionner tous vos lots.

[DÉCOUVREZ FERMIT >>](#)

- **Carnet de bord :** Notez avec précision tous vos ingrédients, niveaux de pH et notes de brassage pour répéter votre succès.
- **Recettes accompagnantes :** Accédez toujours aux bonnes proportions et aux étapes directement dans l'outil.
- **Planification :** Gardez un contrôle sur vos cycles de fermentation et sachez exactement quand votre prochain lot