

Le Boza :

une idée de boisson fermentée, saine et originale,

par Florian Barbarot

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 70 g de **farine (maïs, boulgour, millet, orge, avoine** - à vous de choisir)
- 70 g de sucre
- 20 g de levure ou de levain
- 2 anis étoilés
- 10 graines de coriandre
- 15 g de basilic



Credit photos : Spatule Prod / Passion Céréales

Préparation

1. Pour développer tous les arômes de la farine, commencer par la faire chauffer légèrement dans une poêle.
2. Mélanger la farine «grillée» avec un peu d'eau tiède dans un bol de façon à former une pâte, puis incorporer cette pâte dans une grande casserole remplie de 70 cl d'eau.
3. Ajouter le sucre, l'anis étoilé et les graines de coriandre et placer la casserole à feu doux pendant environ 45 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer la casserole du feu et laisser reposer la boisson au moins deux heures à l'air ambiant.
4. Chauffer doucement les 30 cl d'eau restants jusqu'à ce que l'eau soit tiède, puis y incorporer la levure.
5. Verser ensuite cette préparation dans le mélange composé de farine et d'eau et mélanger. En fonction de la finesse de votre farine, passer le mélange à travers un torchon ou un chinois fin afin d'obtenir une préparation lisse. Retirer les graines d'anis étoilé et de coriandre.
6. Filtrer la préparation et laisser fermenter pendant 2-3 jours à température ambiante. Mettre en bouteille et conserver au réfrigérateur dès que vous êtes satisfait de la saveur. Ciseler le basilic et l'ajouter au dernier moment sur le dessus de la boisson.

L'astuce du chef

Pour réaliser un nouveau boza il est possible d'utiliser 200 ml de votre premier boza à la place de la levure.

Le Boza : une idée de boisson fermentée, saine et originale

par Florian Barbarot

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 70 g de farine (maïs, boulgour, millet, orge, avoine - à vous de choisir)
- 70 g de sucre
- 20 g de levure ou de levain
- 2 anis étoilés
- 10 graines de coriandre
- 15 g de basilic

Préparation

1. Pour développer tous les arômes de la farine, commencer par la faire chauffer légèrement dans une poêle.
2. Mélanger la farine « grillée » avec un peu d'eau tiède dans un bol de façon à former une pâte, puis incorporer cette pâte dans une grande casserole remplie de 70 cl d'eau.
3. Ajouter le sucre, l'anis étoilé et les graines de coriandre et placer la casserole à feu doux pendant environ 45 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer la casserole du feu et laisser reposer la boisson au moins deux heures à l'air ambiant.
4. Chauffer doucement les 30 cl d'eau restants jusqu'à ce que l'eau soit tiède, puis y incorporer la levure.
5. Verser ensuite cette préparation dans le mélange composé de farine et d'eau et mélanger. En fonction de la finesse de votre farine, passer le mélange à travers un torchon ou un chinois fin afin d'obtenir une préparation lisse. Retirer les graines d'anis étoilé et de coriandre.
6. Filmer la préparation et laisser fermenter pendant 2-3 jours à température ambiante. Mettre en bouteille et conserver au réfrigérateur dès que vous êtes satisfait de la saveur. Ciseler le basilic et l'ajouter au dernier moment sur le dessus de la boisson.



Crédit photos : Spatulle Prod / Passion Céréales

L'astuce du chef

Pour réaliser un nouveau boza il est possible d'utiliser 200 ml de votre premier boza à la place de la levure.