

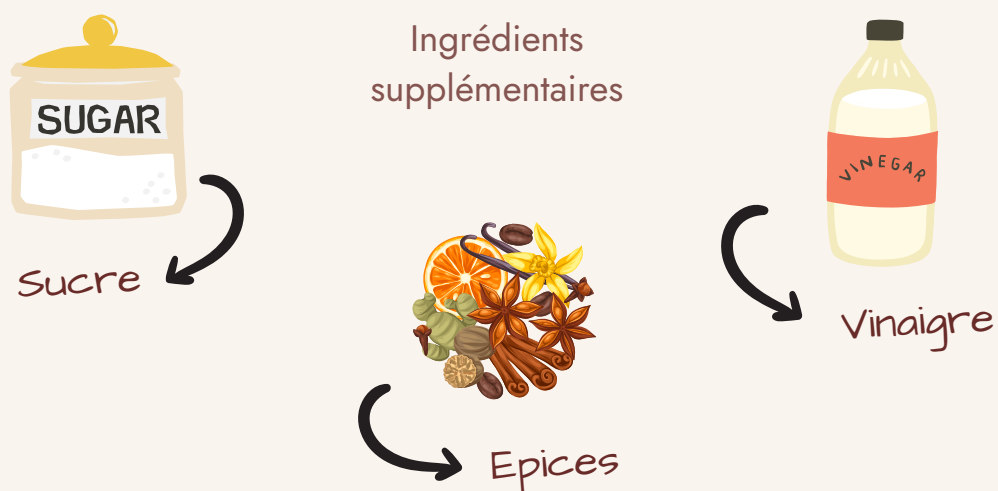
LA LACTO - FERMENTATION



LACTOFERMENTATION



RECETTE



LA LACTOFERMENTATION

La lactofermentation est un procédé de conservation des aliments qui consiste à laisser macérer les aliments en l'absence d'oxygène grâce à un salade à sec (sel) ou à une saumure (eau+sel). Cette macération va permettre la prolifération des bactéries lactiques, qui sont des bactéries très bénéfiques pour notre organisme.

Plusieurs avantages :

- un enrichissement naturel en vitamines
- améliore la digestion
- réduit l'acidité gastrique
- favorise l'absorption des nutriments
- rééquilibre la flore intestinale.



La saumure (eau + sel, et vinaigre, sucre,...) doit être gardée car elle est excellente pour la santé et peut servir pour remplacer le vinaigre de la sauce pour la salade, pour assaisonner les soupes (remplace le cube de bouillon),...

On peut rater un bocal mais l'aspect et l'odeur sont des signaux suffisamment clairs pour nous prévenir de ne pas le manger... il n'y a donc pas de risques !

Il existe deux techniques pour ajouter le sel lors d'une lacto-fermentation:

- ajouter directement le sel aux légumes (salage à sec)
- utiliser une solution d'eau et de sel (saumure).

Pour rappel, on cherche toujours à limiter le contact des légumes avec l'oxygène et le sel ne doit contenir ni iode ni anti-agglomérant.

Le **salage à sec** est utilisé si les légumes sont coupés finement, broyés ou gorgés d'eau. Ils pourront dégorger suffisamment pour qu'ils soient recouverts de liquide lors de la mise en pot (recettes comme la choucroute, le kimchi, les carottes râpées et la sauce salsa).

La **saumure** est utilisée si les légumes sont entiers, en gros morceaux ou contenant peu d'eau. Ils ne pourront pas produire suffisamment de liquide pour être recouverts (recettes comme cornichons, des bâtonnets de légumes et des sauces piquantes fermentées).

En cas de doute, il est toujours préférable de faire un salage à sec (sans saumure), car l'eau diluera les saveurs. Si la saumure est préparée à l'avance (eau et sel mélangé au préalable), il faut augmenter la quantité de sel. Pour une lactofermentation en saumure à 2% on met par exemple 4%. En effet, les légumes absorbent une partie du sel et s'il y a peu de place pour la saumure dans le contenant, les légumes seront moins salés que prévu...

LES RÈGLES DE BASE



% DE SEL SELON LES ALIMENTS		
2%	3-4%	10%
Ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, chou, haricots verts, maïs, pommes de terre, radis, tomates.	Concombre/cornichons, courges, fruits, oignons, piments forts, poivrons, topinambours.	Olives



DURÉE SELON LA LACTOFERMENTATION		
1%	2%	3 à 10%
Déconseillé	Fermentation rapide Consommation dans les 3 mois	Fermentation lente Conservation plus de 6 mois



TEMPS DE FERMENTATION SELON LA TEMPÉRATURE		
< 15°	15 à 30°	> 30°
Lactofermentation très lente, voir à l'arrêt	Températures idéales 15° 6 semaines 20° 4 semaines 30° 1 semaine	Déconseillé

% DE SEL SELON LE POIDS (SALAGE À SEC)			
Poids en légumes	2% sel	3% sel	10% sel
250 gr	5 gr	7,5 gr	25 gr
500 gr	10 gr	15 gr	50 gr
750 gr	15 gr	22,5 gr	75 gr
1 kg	20 gr	30 gr	100 gr

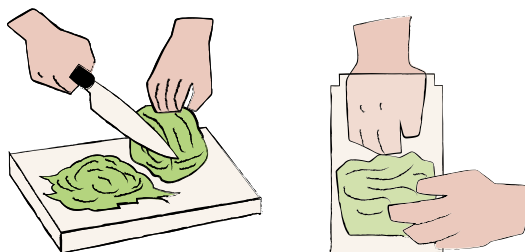
% DE SEL SELON LE POIDS (SAUMURE)			
Volume du bocal	2% sel	3% sel	10% sel
250 ml	5 gr	7,5 gr	25 gr
500 ml	10 gr	15 gr	50 gr
750 ml	15 gr	22,5 gr	75 gr
1 L	20 gr	30 gr	100 gr
4 L	80 gr	120 gr	400 gr



CHOUCROUTE

Recette

1. Nettoyer le chou et garder les 1ères feuilles pour couvrir la préparation en fin d'opération;
2. Émincer le chou, mettre dans un grand récipient, ajouter 10 à 15gr de gros sel naturel, quelques baies de genévrier et graines de cumin;
3. Laisser macérer +/- 1 heure;
4. Mettre en pot, presser le chou et tasser fortement dans le pot;
5. Ajouter le jus et couvrir avec les feuilles;
6. Compléter avec un peu de saumure si nécessaire;
7. Laisser fermenter 7 à 10 jours et garder au frais (+/- 15°C);
8. Utiliser après +/- 6 semaines.



Astuce :

Couvrir avec les premières feuilles et utiliser le bout du chou comme poids pour maintenir le légume dans le jus.



PICKLES DE LÉGUMES

Recette

1. Nettoyer et détailler les légumes selon les envies;
2. Mettre dans un pot avec les aromates (ail, thym, romarin, moutarde,...);
3. Couvrir avec un mélange de 4/5 saumure à 3% et 1/5 vinaigre blanc;
4. Ajouter du sucre (1 CàS pour un pot de 750 gr);
5. Laisser fermenter +/- 7 jours;
6. Utiliser après +/- 3 semaines.



BETTERAVES ROUGES

Recette

1. Préparer une saumure à 2,5%;
2. Brosser les betteraves et tailler selon les envies;
3. Mettre en pot avec des aromates (curry, graines de poivre,...) et tasser;
4. Couvrir avec la saumure 2 cm au-dessus des betteraves, mettre un poids;
5. Laisser fermenter (fermentation très forte) +/- 7 jours;
6. Laisser reposer 3 à 4 semaines avant utilisation.

Astuce :

Ici, la saumure est préparée à l'avance. Vous pouvez mettre le sel directement dans le pot et dans ce cas utiliser une lactofermentation en saumure à 2%.



KIMCHI

Ingrédients

1 petit chou chinois
75 gr de gros sel de mer
250 gr de radis blanc (ou navets)
250 gr de carottes
100 gr de ciboulette ou oignons nouveaux (têtes et tiges vertes)
1 branche de céleri
1/2 pomme de terre
1/2 pomme ou poire
30 gr de gingembre
2 CàS de sauce de poisson (nuoc mam) ou sauce soja
1 CàC de sucre
15 gr de poudre de gochugaru, piment rouge coréen (ou 50 gr de piment rouge doux réduit en purée)

Recette

1. Retirer les premières feuilles, couper le chou en quartier, retirer le trognon et séparer les feuilles;
2. Dissoudre le sel dans 1,5 à 2L d'eau et y plonger le chou avec un poids pour le garder immergé et pressé, pendant 5 à 6h;
3. Préparer l'assaisonnement : peler et émincer les radis, les carottes, la pomme de terre, la pomme et le gingembre, émincer la ciboulette et le céleri;
4. Mélanger ces ingrédients avec la sauce, le sucre et le piment et laisser reposer 5 à 6h jusqu'à ce que le chou soit prêt;
5. Quand le chou est prêt, le rincer à l'eau claire et couper les feuilles en tronçon de 3-4 cm;
6. Dans le bocal, alterner des couches de chou et d'assaisonnement et bien tasser avec la main entre chaque couche;
7. Mettre un poids sur le chou pour le garder immergé et fermer hermétiquement.

Consommer après 1 semaine à température ambiante et une fois ouvert, conserver le bocal au réfrigérateur pendant 3-4 mois. Non ouvert et à température ambiante, le bocal se conserve 1 an.

En savoir plus sur le Zéro Déchet ?

