

Faire ses légumes lactofermentés



Ingrédients

Les légumes. Il est possible de faire lacto-fermenter la plupart des légumes sauf la pomme de terre. Plus ils seront frais et fermes et meilleurs ils seront. **Ils doivent être issus de culture naturelle** sans traitements : une des principales causes d'échec lors de la lacto-fermentation est l'utilisation de légumes ayant subi des traitements ou des amendements chimiques.

L'eau doit être non chlorée et filtrée si possible. Choisissez du gros **sel** de mer non raffiné.

Matériel

Les récipients : les bocaux à joint en caoutchouc conviennent parfaitement ; ils permettent de faire de multiples essais et d'ouvrir les bocaux au fur et à mesure de sa consommation.

Réalisation

La préparation. Il existe de très nombreuses recettes pour préparer les légumes lacto-fermentés avec autant de variantes mais elles s'appuient généralement sur un des deux principes suivant : Soit

- réduire les légumes en petits morceaux (émincés ou râpés),
- les mêler au sel (10 gr de sel par kilo de légumes) et aux aromates,
- remplir le récipient en tassant fortement,
- couvrir de saumure (voir ci-dessous) si les légumes n'ont pas rendu suffisamment de jus,
- fermer le récipient.

soit

- laisser les légumes entiers ou coupés en morceaux,
- préparer une saumure (30 gr. de sel par litre d'eau),
- remplir le récipient de légumes,
- couvrir avec la saumure,
- fermer le récipient.

Remplir les bocaux jusqu'à 2 cm du haut.

Attendre au minimum 3 semaines avant de consommer.

La fermentation. la fermentation est influencée par la température à laquelle on place les pots. Au départ, il est important d'avoir une température se situant, selon les légumes, entre 18°C et 22°C.

Laisser les pots à la cuisine pendant 3 jours puis les placer dans un endroit plus frais (la cave, le cellier...) jusqu'à consommation.

Pour la phase de stockage, il est parfois préconisé de placer les pots dans le bas du réfrigérateur. Cela nous semble peu cohérent dans la mesure où la réfrigération est vorace en énergie alors que la lacto-fermentation permet justement d'éviter la consommation d'énergie (contrairement à la stérilisation, la pasteurisation, la congélation ou la surgélation...). Si la température s'élève au-dessus de 10°C, cela ne compromet en rien la conservation des aliments, ils seront simplement un peu plus acides. Elle influence cependant la durée de conservation mais les légumes se conservent aisément plus d'un an même si la température est supérieure à 10°C.

Variez les légumes et faites de petites quantités en bocaux de 250 ou 500 grammes, ce qui sera plus facile à conserver après ouverture.

Plus les légumes sont coupés fin, plus ils seront acides et mous. Je conseille de râper gros ou de faire des bâtonnets. Ils seront donc plus doux et croquants. Une variante asiatique, le kimchi : un mélange de légumes en ajoutant du sucre (1 c à s pour 500 gr) et du piment.

ASTUCE

La fermentation se fait en anaérobie (sans oxygène) ; afin d'assurer une meilleure conservation, nous faisons brûler une mèche de coton imbibée d'alcool à 90% sur une pique à brochette en bois, planté dans les légumes à la fermeture du pot ; ainsi tout l'oxygène est consommé par la flamme.

La fermentation produit des gaz qui s'échapperont par le caoutchouc ; **il est donc tout à fait normal d'entendre s'échapper de l'air à l'ouverture du pot.**

La fermentation est-elle réussie ?

La lacto-fermentation est un procédé de conservation sûr, nous n'avons jamais entendu parler d'intoxication suite à l'ingestion de tels aliments. La simple observation du produit final nous indique si la fermentation est réussie. Les légumes obtenus doivent être appétissants, d'une saveur agréable et acidulée. Une mauvaise fermentation dégage une odeur nauséabonde et les aliments ont un goût de moisi ou de pourri. Elle est souvent due à une température trop basse ou trop élevée au départ ou au contact avec l'air (légumes non immergés).

Testez et amusez-vous !

www.carcestnature.com

