

ATELIER DE LACTO-FERMENTATION

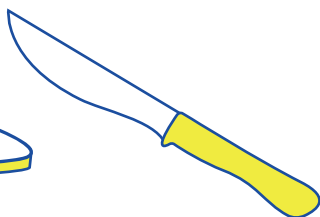
FICHE RECETTE

temps estimé : 20 min

MATÉRIEL



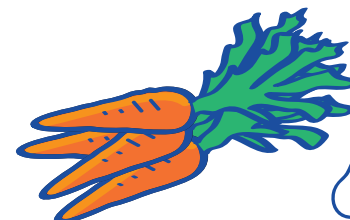
UNE TABLE À DÉCOUPER



UN COUTEAU



UN POT À JOINT CAHOUTCHOU OU SIMPLE



DES LÉGUMES BIO DE PRÉFÉRENCE



1 ou 2 GOUSSES D'AIL



DES GRAINS DE POIVRE



30g DE GROS SEL DE MER



1L D'EAU DECHLORÉE pour faire la saumure



BROSSE À LÉGUMES



RÂPE



BOUTEILLE



AUTRES LÉGUMES POSSIBLE:
chou-fleur, poireaux, navets,
radis ... SAUF PATATES

Il existe 2 manières de faire de la lacto-fermentation:

- 1/ en saumure + morceaux de légumes
- 2/ au sel + légumes râpés

EXPLICATION DU PROCESS

La lacto-fermentation, aussi appelé fermentation lactique est une ancienne méthode de conservation des légumes. Elle consiste à les immerger dans un liquide avec du sel. Ces conditions en anaérobie (sans air) permet un milieu favorable pour que les bonnes bactéries se multiplient et tuent les mauvaises. Plusieurs aspects bénéfiques sont à considérer.

⊕ LES BÉNÉFICES

Plus digeste

Permet d'assimiler plus de vitamines et minéraux que sur un légume cru

Pleins de probiotiques pour rétablir l'équilibre de sa flore intestinale

Low tech: pas besoin de frigo pour le conserver

Peut se conserver jusqu'à un an

Permet d'éviter le gâchi et ainsi de consommer des légumes hors saisons

Se mélange facilement à notre alimentation

Apporte un goût intéressant aux aliments (un petit peu acidulé)

ÉTAPES DU PROCESS AVEC LA SAUMURE

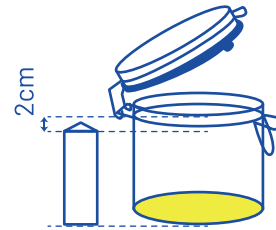
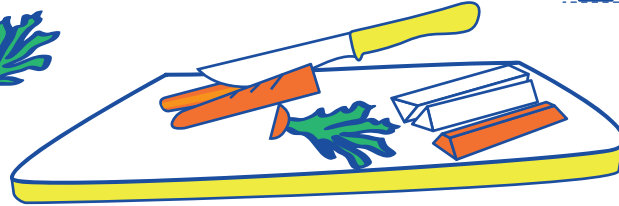
1 Laver vos légumes.



2 Eplucher ou brosser les légumes s'ils sont bio.



3 Couper les légumes en bâtonnets de 2cm plus petit que le pot (ou dès ou lamelles).



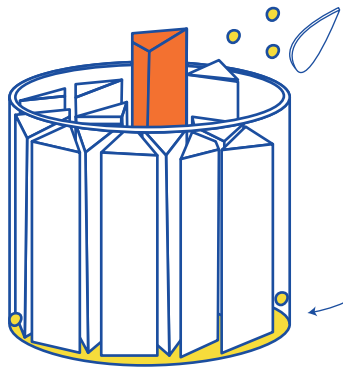
4 Faire une saumure en mélangeant 30g de sel dans 1L d'eau déchlorée.



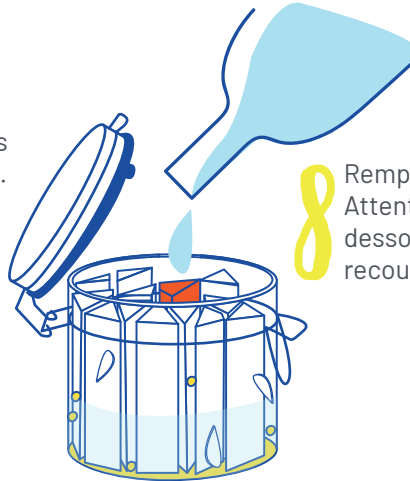
5 Mélanger et attendre que le sel se dissoute.



6 Mettre les bâtonnets dans le pot. Bien les serrer pour qu'ils ne puissent pas bouger.

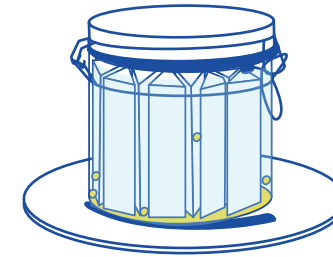


7 Assaisonner en même temps: ajouter les grains de poivres et l'ail.

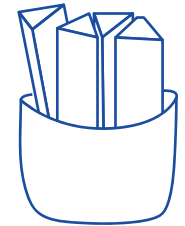


8 Remplir le pot avec la saumure. Attention à laisser 2 cm en dessous du bord tout en recouvrant les légumes.

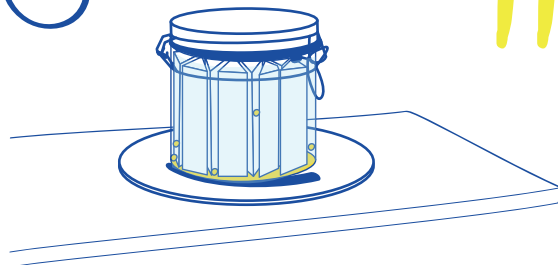
9 Fermer le pot et placer une coupelle sous le pot en cas de fuite (ce qui est normal à cause de la fermentation).



Ne pas remettre dans le pot ce qui en a été sorti!

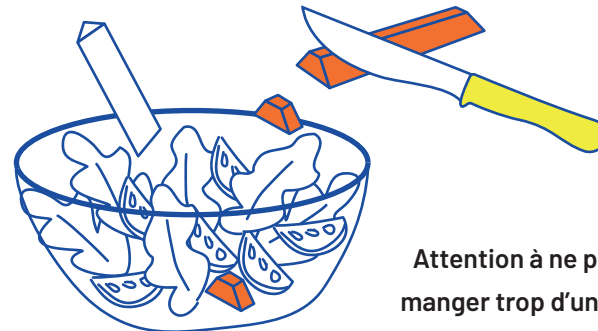


10 Stocker dans un endroit entre 20°C et 25°C et laisser fermenter 7 jours.



11 Après 7 jours, placez le pot dans un endroit entre 15°C et 20°C. Il pourrait être consommé après 2 semaines et se conservera jusqu'à 1 an.

12 Consommer en petite quantité dans votre salade, en apéro, en fin de cuisson d'un plat ...



Attention à ne pas en manger trop d'un coup!

13 Stocker au frigo après ouverture.

