



### La lactofermentation :

Un moyen simple pour conserver les légumes du potager ou du panier. Pas besoin de cuire ou stériliser les aliments, ni d'ajouter des additifs : c'est une conservation naturelle. Cette technique permet d'aller à la découverte de nouveaux goûts, de conserver pour ne pas perdre les aliments, de varier les plaisirs à moindre coût.

### Intérêts nutritionnels :

- riches en vitamines et minéraux, comme les légumes crus, et plus digestes !
- riches en probiotiques (micro-organismes vivants qui viennent en aide aux bactéries naturellement présentes dans nos intestins), cela renforce notre système immunitaire.
- Les personnes allergiques au lactose peuvent en consommer sans problème, aucun lien avec le lait ou lactose.

**Pas de risques :** Grâce à l'acidité de la fermentation, il n'y a aucun risque d'intoxication avec des légumes lacto-fermentés ! Pas de risque de botulisme. Régalez-vous sans crainte !

**Une lactofermentation réussie :** A l'ouverture, l'odeur sera un peu vinaigrée ou citronnée avec l'odeur des légumes et aromates. Même si les légumes changent de couleurs, que le jus devient trouble, qu'on voit quelques bulles apparaître ou un petit dépôt blanc se former au fond, pas d'inquiétude, c'est normal !

### Astuces (pour les 2 techniques) :

- ❖ Il est important que cette fermentation se fasse en anaérobie, c'est-à-dire que les légumes fermentent sans air. Il faut donc bien remplir le bocal (pas seulement rempli à moitié) et complètement immerger les légumes. Si le jus ne couvre pas complètement, on peut rajouter de la saumure (ou une cuillère de jus d'une précédente fermentation, cela permet à la fermentation de mieux démarrer).
- ❖ Pour une fermentation réussie, l'eau ne doit pas contenir trop de chlore. Deux solutions pour enlever le chlore qui pourrait gêner le démarrage de la fermentation en tuant les bactéries : bouillir l'eau puis la laisser refroidir, ou laisser l'eau dans une cruche, ou un gros pot ouvert pendant 1h avant de l'utiliser.
- ❖ Pensez à mettre une étiquette sur le pot ! Pour se souvenir quand on l'a préparé...



## LES LEGUMES AU SEL

Cette méthode donne des légumes plus croquants, moins mous.

**Ajout de sel : 1% du poids des légumes (pour 100g de légumes, 1g de sel)**

- l'eau contenue dans les légumes produit la saumure.
- Lavez les bocaux à l'eau chaude savonneuse, rincez, égoutter sur un linge propre.
- Nettoyer soigneusement les légumes.
- Râpez les légumes et mettez-les dans un grand saladier : il faut aider les légumes à libérer leur eau, les légumes très juteux peuvent être coupés en morceaux plus gros, alors que les moins juteux (carotte, choux, navets, ...) doivent être râpés.
- Ajoutez le sel : 1g pour 100g de légumes, 5g pour 500g, 10g pour 1kg de légumes.
- Ajoutez l'assaisonnement : épices, herbes aromatiques, zeste de citron, ...
- Malaxez avec les doigts (ou écraser avec un verre ou un pilon) pendant 2 minutes en mélangeant, pour que les légumes libèrent de l'eau.
- Mettre les légumes râpés (et leur jus) par couches dans les bocaux en les tassant bien à chaque fois.
- Ajoutez de l'eau si besoin de façon à bien les immerger, en laissant un petit espace vide entre l'eau et le haut du bocal.
- Fermez les bocaux avec un couvercle en métal pour bocal à confiture, serrer sans forcer.
- Rangez-les à température ambiante pendant 7 jours et dans un local frais pendant 2 à 3 semaines. Ils sont alors prêt à consommer !
- Ils peuvent se conserver 1 an si ils restent bien fermés.

### Exemple de recette : Carottes épicées au sel

On peut remplacer les carottes par d'autres légumes-racines : panais, radis, betteraves, chou-rave, radis blanc...

**Ingrédients (pour 1 bocal de 1 litre) :** 1 kg de carottes, 10 g de sel, eau, gingembre, cannelle, ail.

Rincez vos carottes. Si leur peau est épaisse, pelez-les, sinon ce n'est pas nécessaire. Râpez-les dans un saladier.

Versez le sel sur les carottes râpées, ajoutez les aromates.

Mélangez à la main et pressez pour faire sortir un maximum de jus.

Laissez reposer une quinzaine de minutes (facultatif, ça aide les légumes à rendre leur jus).

Mettez les carottes dans un bocal propre, en tassant fortement. Ajoutez le jus et complétez si besoin avec de l'eau, les carottes doivent être totalement recouvertes.

Fermez le bocal. Gardez-le à température ambiante 1 semaine. Si de la saumure s'échappe, on peut mettre un récipient creux dessous et essuyer le bocal de temps en temps, mais tout est normal. Puis le garder 2-3 semaines dans un endroit plus frais.



## LES LEGUMES EN SAUMURE

Cette technique est plus adaptée aux légumes qui rendent peu de jus, ou qu'on souhaite garder en gros morceaux. *On réalise une saumure :*

*3% du poids de l'eau en sel*, dans laquelle les légumes fermentent.

- Lavez les bocaux à l'eau chaude savonneuse, rincez, égoutter sur un linge propre.
- Nettoyer les légumes, coupez ou râpez-les.
- Préparer la saumure : il faut mélanger 30g de sel avec un litre d'eau (ou 15g pour un demi-litre d'eau, 3g pour 100ml d'eau).
- Dans un bocal en verre, vous déposez les légumes découpés au préalable (une seule variété ou plusieurs légumes différents, au choix). Ensuite, remplissez le bocal avec de la saumure jusqu'à recouvrir l'ensemble des légumes.
- Fermez les bocaux (serrer sans forcer).
- Rangez-les à température ambiante pendant 7 jours et dans un local frais pendant 2 à 3 semaines. Ils sont alors prêts à consommer !

### Exemple de recette : Chou-fleur en saumure

**Ingrédients** : 550 g de chou-fleur, 450 g d'eau, 30 g de sel.

Préparer le chou : Couper le chou-fleur en tronçons de 2 cm maximum.

Préparer la saumure : Mélanger le sel et l'eau jusqu'à dissolution complète du sel.

Mettre en bocal : Placer le chou-fleur dans le bocal (s'arrêter à 2 cm du bord) et recouvrir de saumure. Fermer le bocal.

Gardez-le à température ambiante 1 semaine. Si de la saumure s'échappe, on peut mettre un récipient creux dessous et essuyer le bocal de temps en temps, mais tout est normal. Puis le garder 2-3 semaines dans un endroit plus frais.

**Recettes à décliner avec presque tous les légumes : betterave, concombre chou, navet, radis, céleri branche ... et de multiples herbes et épices !**

### La lactofermentation dans le monde :

*Cette pratique est utilisée dans tous les pays du monde depuis la nuit des temps ! On retrouve des plats traditionnels fermentés dans toutes les cultures : en Russie les betteraves fermentées du **bortsch**, en Corée le **kimchi** (légumes et piments macérés), en France la **choucroute**, les **achards** réunionnais, les **torschi** indiens...*

## COMMENT MANGER LES LEGUMES LACTO-FERMENTES ?

### 1/ Sans préparation, à consommer comme un condiment, juste égouttés !

- ❖ A ajouter à la composition de **salades** variées ! une cuillère à soupe dans une salade de lentilles, de carottes râpées, de mâche ...



- ❖ Pour donner du goût à un **plat de céréales** : une cuillère à soupe à ajouter après cuisson pour ne pas perdre les probiotiques.

#### ❖ En apéritif :

- Mixé avec un peu d'huile et/ou du yaourt pour en faire une **tartinade**, à étaler sur des tartines grillées pour l'apéro.

#### *Tartine de houmous aux légumes lacto-fermentés :*

Il suffit de mixer des pois chiches cuits avec un peu du jus des légumes lactofermentés, et un peu d'huile. On l'étale sur une tartine, et on pose sur le dessus une ou deux fourchettes de légumes lactofermentés ! On peut même décorer avec quelques herbes fraîches !



- A ajouter à la composition de mini-brochettes ou de **bouchées apéritives**.
- A glisser dans un **sandwich**, pour lui donner une petite touche fraîche et acidulée.

### 2/ Cuisinés:

Une fois égouttés, les légumes lacto-fermentés peuvent aussi être utilisés pour tout type de préparations chaudes. L'avantage? des légumes prêts à l'emploi, de bonne qualité nutritive, économiques !

Privilégier une cuisson rapide pour garder des légumes croquants, légèrement fondants.

Par exemple, faites-en une **poêlée de légumes** à accompagner d'un riz pilaf

- Réchauffez à feu doux vos légumes lactofermentés seuls, ou en fin de cuisson si vous les ajoutez à une poêlée d'autres légumes frais.
- Riz pilaf, pour 2 personnes : faire revenir 1 petit oignon haché finement + 2 c à soupe d'huile dans une casserole jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides, légèrement colorés. Ajoutez 1 verre de riz préalablement lavé et 2 verres d'eau. Saler, remuer, couvrir et laisser cuire à feu très réduit pendant 15 mn. Eteindre le feu, laisser le riz gonfler 5/7 mn... c'est prêt !