

Recette de lacto-fermentation

Fonctionne parfaitement avec tous les légumes qui se mangent crus : chou (rouge, blanc, vert), chou-fleur, betterave rouge, poivron, navet, panais, des courgettes, concombres, carottes, échalotes, oignons, ail, céleri, endives, poireaux, patates douces, radis roses et noirs, cornichons etc.

- ◆ Ébouillanter des bocaux durant quelques secondes.
- ◆ Faire bouillir un litre d'eau et le laisser refroidir, pour ne pas brûler les aliments.
- ◆ Verser dans les bocaux des légumes propres et détaillés (râpés, coupés en rondelles, en cubes, en bâtonnets...). Bien tasser. Pour un meilleur résultat, alterner des couches de légumes différents et ajouter toute sorte d'aromates (ce qui vous tombe sous la main !).
- ◆ Pour ajouter le liquide, deux méthodes :
 - Soit on ajoute deux cuillerées à soupe de sel (20g) dans le litre d'eau refroidi, et on le verse sur les légumes.
 - Soit on répartit l'équivalent de sel entre les différentes couches de légumes pour mieux en extraire le jus, et on termine par l'eau refroidie.Dans tous les cas, bien tasser et pencher le récipient pour faire remonter les bulles d'air : il s'agit d'en avoir le moins possible pour éviter le pourrissement.
- ◆ Arrêter le remplissage du bocal à environ 2cm du bord supérieur : la fermentation produit souvent des bulles qui font s'échapper le liquide. Plus on remplit haut, plus on a de risque de fuites (prévoir une serviette pour poser les pots !).
- ◆ Fermer les bocaux, sans serrer, et laisser à l'ombre et au chaud deux ou trois jours, de préférence dans un endroit sans trop de vibration, pour que la fermentation commence.
- ◆ Au bout de quelques jours, fermer les bocaux à fond et les ranger dans un endroit frais, toujours à l'ombre.
- *Votre produit est prêt au bout de trois ou quatre semaines, mais autant le laisser un peu plus longtemps : il sera encore meilleur. Réfrigérer le bocal pour éviter qu'il « explose » à l'ouverture (comme une bouteille de bière ou de champagne qu'on aurait secouée).*
- *On consomme peu de lacto-fermentation à la fois : une ou deux cuillers à soupe, ajoutées à une salade par exemple. Éviter le contact avec la chaleur, pour ne pas détruire toutes les enzymes produites par ce type de fermentation : elles sont très bénéfiques à votre organisme.*
- *Réutiliser le jus de la lacto-fermentation une fois que les légumes mangés : à boire (coupé à de l'eau si on veut, c'est très acide !), pour remplacer le vinaigre dans une sauce salade ou pour réensemencer de nouvelles lacto-fermentations, un peu comme on le fait avec les yaourts ou le levain.*