



À VOS FRIGOS



GUIDE DE CONSERVATION LA LACTO-FERMENTATION



Pour
manger local
à l'année



JOUR
DE LA
TERRE
.CA



LACTO-FERMENTATION

LA MÉTHODE EN BREF

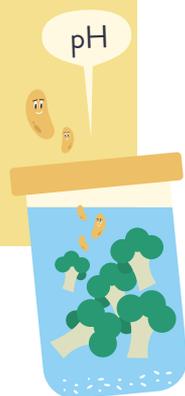
Pratiquée depuis des millénaires en Asie, cette méthode ancestrale s'invite à notre table depuis quelques années. Avec de simples bocaux, de l'eau et du sel, vous favorisez la croissance de bactéries bénéfiques - les bactéries lactiques - qui transforment naturellement vos légumes en marinades. Invitation à cuisiner et à voyager!



Conservation :
+ 1 an à température
ambiante

Comment ça fonctionne?

- Les légumes sont entassés dans un bocal avec de l'eau et du sel.
- Les cellules encore vivantes des légumes consomment l'oxygène restant.
- En l'absence d'oxygène, les bactéries lactiques présentes sur les légumes s'activent, se multiplient et transforment les sucres en acide lactique.
- L'acide lactique abaisse le pH, créant un environnement acide qui empêche la croissance des microorganismes nuisibles.
- Les légumes sont préservés et leur saveur se développe avec le temps.
- Une fois la fermentation terminée, les légumes lacto-fermentés peuvent être consommés immédiatement ou conservés pendant des mois, voire des années!



BIEN LACTO-FERMENTER LES ALIMENTS - POUR UNE FERMENTATION RÉUSSIE :

- Choisissez des légumes frais, propres et de qualité et coupez-les en morceaux ou en tranches fines.
- Tassez les légumes dans un bocal en verre pour éliminer les poches d'air.
- Veillez à ce que les légumes restent immergés dans le liquide de fermentation en utilisant un poids (galet d'eau salée, verre, sac rempli d'eau, feuille de chou).
- Recouvrez les légumes d'eau filtrée ou non chlorée mélangée à du sel puis refermez le bocal.
- Placez le bocal à température ambiante, à l'abri de la lumière directe.
- Au bout de trois semaines, vous aurez de délicieux légumes colorés, croquants, au goût acidulé, comme une marinade!

Combien de sel?

Calculez 2% de sel par rapport au poids des aliments à fermenter. Voici un exemple pour un pot de 1 litre : **trois tasses de légumes (550g), 1 cuillère à soupe de sel (16g), 1 tasse d'eau (250g).**



Et le sel dans tout ça?

Le sel favorise la croissance des bactéries lactiques au détriment des microorganismes indésirables. Il aide également à maintenir la texture des légumes et à prévenir la détérioration. Sachant que l'iode peut empêcher la fermentation, choisissez un sel sans iode (pour cela, il faut lire les ingrédients!).

Lactique = lait? Pas du tout!

La première fois que l'on a découvert ces bactéries capables de transformer le sucre en acide, c'était sur des produits laitiers... alors on les a appelées bactéries lactiques. Bonnes pour la santé, elles sont derrière plusieurs aliments que l'on consomme quotidiennement : fromage, lait, saucisson, yogourt et même vinaigre!



ATTENTION C'EST VIVANT ! - ENTRETIEN NÉCESSAIRE PENDANT LA PÉRIODE DE FERMENTATION :

• Si vous utilisez un pot Mason, veillez à libérer quotidiennement la pression accumulée dans le bocal pour éviter qu'il n'éclate. Les pots "à clips" le font tout seuls.



• Placez le bocal de lacto-fermentation dans un récipient plus large pour recueillir d'éventuels débordements de liquide.



• Si vous détectez de la moisissure - taches ou formations duveteuses (blanches, bleues, vertes ou noires) - retirez-là immédiatement, placez le bocal au frigo et consommez-le plus rapidement.



• Le temps de fermentation est d'environ trois semaines à température ambiante... pendant ce temps, des bulles de gaz se forment, l'eau devient trouble, un dépôt blanc se forme au bas du pot, et c'est ce qu'on recherche!

• Pour une conservation à long terme, placez ensuite le bocal dans un endroit frais, sombre et sec jusqu'à consommation (frigo, sous-sol, chambre froide).

• Si c'est votre premier essai, n'hésitez pas à ouvrir le bocal et à goûter au fil des jours! Assurez-vous simplement de placer le bocal au frigo une fois que vous êtes satisfait-e et de consommer plus rapidement



OFFREZ-VOUS UN VOYAGE GUSTATIF GRÂCE À CES LÉGUMES DE CHEZ-NOUS!



Des concombres bien croquants...
comme en Europe de l'Est! Choisissez de tout petits concombres de champ, frais du jour et ajoutez-y de l'ail.



Des chou-fleurs de toutes les couleurs!
Coupez-le en fleurettes et ajoutez-y les épices que vous désirez. Et... pourquoi pas de la betterave pour une couleur bien rose!



Des haricots pour l'apéro! Placez des petites fèves jaunes ou vertes dans un bocal et ajoutez-y de l'aneth, de l'ail et du piment à votre convenance.