

LA LACTO-FERMENTATION



Les aliments

La lacto-fermentation est une technique qui peut être utilisée pour de la charcuterie ou du fromage mais elle se prête particulièrement à la conservation des légumes et permet de manger toute l'année ses légumes préférés, même lorsque ceux-ci ne sont pas de saison !

N'importe quel légume ou presque peut être utilisé pour la lacto-fermentation, de préférence biologique bien sûr. En revanche, du point de vue du goût, tous ne sont pas forcément bons à manger une fois lacto-fermentés. Privilégiez globalement les **choux**, **carottes**, **betteraves**, **concombres**, **haricots verts**, **tomates vertes**, **cornichons** et **oignons**.

Méthode sans saumure ajoutée

Ici les légumes vont fermenter dans leur propre jus. Cette méthode est bien adaptée aux légumes juteux et/ou râpés (chou, tomates, courgettes, betteraves...). Si un morceau dépasse ou s'il est trop gros pour être « imprégné », cela ne marchera pas.

Matériel

- Un bocal à rondelle caoutchouc type *Le Parfait*
- Un pilon

Ingrédients

- Les légumes
- Du gros sel gris (*de Guérande par exemple*)

Préparation

Couper ou râper les légumes.

L'objectif est que les légumes puissent libérer leur jus quand on les tassera avec le pilon (étapes 5 à 7). On coupe donc les courgettes (peu juteuses) en morceaux plus petits (ou languettes plus fines) et les tomates en morceaux plus gros. On râpe plutôt les carottes, choux, navets, etc. On peut faire des bocaux avec une seule variété de légumes ou en mélanger plusieurs sortes.

Couper des herbes aromatiques en petits tronçons de moins de 2 cm. L'ajout des herbes dépendant de la recette et est facultatif.

Ajouter le sel gris, à raison de **10 gr par kilo** de légumes

Mélanger le sel aux légumes.

Remplir un tiers du bocal avec les légumes et les herbes éventuelles.

Tasser les légumes dans le bocal à l'aide d'un pilon.

On pilonne jusqu'à ce que les légumes libèrent leur eau, même ceux qui ne sont pas juteux à la base (chou par exemple). Cela peut demander plusieurs minutes. Attention à pilonner régulièrement mais à ne pas pousser trop énergiquement dans le fond du bocal, au risque de le briser.

Ajouter encore un tiers de légumes et les tasser au pilon jusqu'à ce qu'ils libèrent leur jus.

Procéder de la même façon pour le dernier tiers. On remplit le bocal jusqu'à un centimètre du bord.

À ce stade il devrait y avoir **suffisamment de jus dans le bocal pour recouvrir tous les légumes**. Si ce n'est pas le cas, il faut continuer à tasser.

Fermer le bocal.

La conserve est maintenant prête pour la **phase de fermentation** :

On stocke les bocaux à **température ambiante** pendant à peu près une semaine (les microbes ont besoin d'un peu de chaleur pour travailler, sans ça, la fermentation ne se fera pas bien et la conserve non plus). Des bulles vont se former. C'est normal : c'est parce que ça fermente.

Si on utilise un couvercle à vis, il faut dévisser légèrement (un quart de tour) le couvercle afin de laisser s'échapper le CO2 produit par la fermentation. Il chasse l'air au passage. Cela fait un « pshiiit » caractéristique. On referme rapidement une fois le CO2 évacué (cela dure une seconde tout au plus). On répète l'opération une fois par jour pendant 2-3 jours. Puis on espace les ouvertures, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de CO2 qui s'échappe.

Les légumes changent de couleur et de goût, c'est normal.

Ils ont une saveur plus acide. On les consomme :

en préparation cuisinée (choucroute... garnie), éventuellement lavés/dessalés au préalable (mais on y perd, tant en goût qu'en nutriments) ;

crus et en accompagnement (légumes fermentés dans une salade mixte avec des légumes frais par exemple. On pense alors à sous-doser le vinaigre dans la vinaigrette).

Méthode avec saumure ajoutée

Cette méthode est plus adaptée aux légumes que l'on souhaite garder en gros morceaux sans les écraser ou qui sont peu juteux (haricots, bettes, tomates cerises entières...).

Elle suit le même principe, mais nécessite moins de travail :

Préparer la saumure à raison de 30 gr de sel gris par litre d'eau de source.

Si nécessaire, éplucher et couper les légumes en tronçons.

Disposer les légumes dans le bocal.

Remplir le bocal avec la saumure jusqu'à recouvrir les légumes.

Procéder à la phase de fermentation comme la méthode sans saumure.