



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

14 février 2023

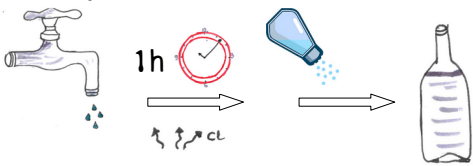
On vous propose cette semaine de conserver vos légumes par le sel en **lactofermentation**. Un moyen simple sans besoin de cuire ou de stériliser les aliments. Cette technique permet d'aller à la découverte de nouveaux goûts. Cette technique permet aussi d'aller à la découverte et de varier les plaisirs à moindre coût.

Technique de lactofermentation en saumure

Cette technique est plus adaptée aux légumes qui rendent peu de jus, ou que l'on souhaite garder en morceaux.

A part les pommes de terre, presque tous les légumes peuvent être fermentés de cette façon. On peut également conserver en saumure de l'ail ou du gingembre frais.

1. Préparer la saumure (eau salée) à 30 %



Laisser reposer l'eau de robinet pendant 1h pour que le chlore s'évapore (ou la faire bouillir et la laisser refroidir complètement) puis ajouter 3 g de sel pour 100 ml d'eau

2. Couper les légumes en morceaux



3. Déposer les légumes découpés en serrant au maximum

Remplir le bocal avec de la saumure jusqu'à recouvrir l'ensemble des légumes.



Mettre des aromates (herbes et épices)
Fermer avec le joint en caoutchouc. Cela permet de laisser sortir l'air dans la première phase de fermentation et ensuite d'empêcher qu'il ne rentre et donc de conserver la préparation sous vide.

4. Ranger-les à température ambiante pendant 2 à 3 semaines.

Ils sont alors prêts à être consommés!



Astuce:

Ne jetez pas la saumure après avoir consommé vos légumes : vous pouvez l'utiliser en remplacement du sel et d'une partie du vinaigre dans vos sauces vinaigrettes, ou pour relever une soupe ou une sauce.

Les avantages

- peu coûteuse
- sans limite de conservation
- enrichit le microbiote intestinal

Pour une bonne conservation

- Il faut qu'il y ait toujours de l'eau dessus des légumes
- Il faut tasser au maximum les légumes
- Les bocaux peuvent se conserver plusieurs mois à température ambiante (éviter si possible les grandes chaleurs qui vont rendre le goût plus acide)
- Ils doivent être gardés au réfrigérateur après ouverture.

Variante : avec les légumes râpés ou hachés

Cette méthode donne des légumes plus croquants, c'est cette technique qui est utilisée traditionnellement pour faire de la choucroute. Les légumes qui se prêtent le mieux à ce type de préparation sont les carottes, navets, betteraves et les choux.

Méthode :

Ajouter le sel : 1g pour 100g de légumes, 5g pour 500g, 10g pour 1kg de légumes.

Ajouter l'assaisonnement : épices, herbes aromatiques, zeste de citron, ...

Malaxer 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.

Ajouter 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 (environ 2 cm).

Comment ça se mange ?

Sans préparation

à consommer comme un condiment, juste égouttés en salade, apéritif, sandwich ...

Cuisinés

Fayonnaise en ajoutant des légumes fermentés
Tarte aux légumes fermentés
Poêlée de légumes fermentés à accompagner d'un riz pilaf

Pour en savoir plus : Le site [ni cru ni cuit](https://nicrunicult.com) : <https://nicrunicult.com>



En pratique avec vos légumes de cette semaine:

Panier du Girou :

Lactofermentation : Courge, carottes, topinambours, oignons ;

Dahl de lentilles à la courge ;

Topinambour : cru ou cuit, il se mange et se cuisine comme la carotte

Panier du Ricotier :

Lactofermentation: Oignon, céleri branche, chou-rave, ail radis rave ;

Jus Céleri branche-pommes

Panier du Volvestre:

Lactofermentation: Carottes, oignons, fenouil, chou ;

Soupe de carottes au cumin

Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
et le contenu de votre panier sur

<https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr>