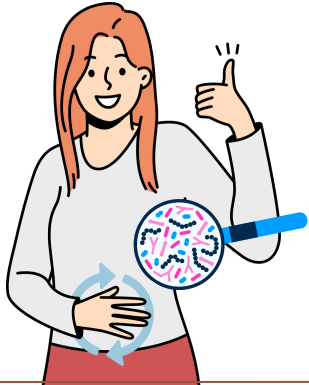


LACTO-FERMENTATION

Les bienfaits

La lactofermentation est un mode de conservation des légumes par le sel qui permet de développer de bonnes bactéries pour notre microbiote.



+ digestes
+ de goût
+ d'idées
recettes !

Les types de lactofermentation

Il existe deux types de lacto-fermentation (**plus de détails en page 2**):

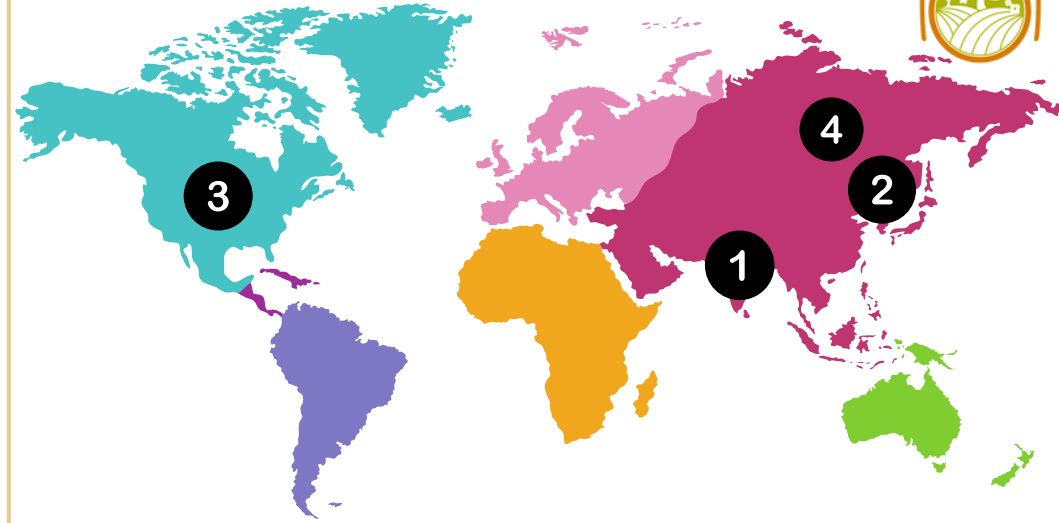
- La première au sel avec les légumes rapés ou émincés.
- La deuxième avec les légumes coupés en morceaux ou entiers et mis dans une saumure : un mélange d'eau et de 3% de sel.

Les légumes lactofermentés dans l'assiette



- en snack au long de la journée
- en salade
- dans des sandwich, quiches, hot-dogs...
- en accompagnement d'un plat

Idées recettes - autour du monde



1 Achard de carottes à l'indienne (au sel)

1kg de carottes - 1 gousse d'ail - 2 c à s de graines de moutarde - 1 c à s poudre de curcuma - 4 c à s huile de tournesol - 10g de sel - bocal de 1L

Tailler les carottes en fines lamelles, couper l'ail finement, écraser les graines de moutarde, faire tiédir l'huile.

Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile, puis malaxer les légumes. Verser dans un bocal avec l'huile tiède, mélanger et fermer le bocal.

2 Choux façon kimchi à la coréenne (au sel)

1 petit chou chinois ou chou blanc - 500g carottes - 6 oignons verts (ou branches de ciboulette) - 1 c. à s gingembre frais - 4 gousses d'ail - piment - 2 c à s sauce de poisson/sauce nuoc mam - 2 c. à s de sel - bocal de 2L

Émincer finement le chou. Râper les carottes. Couper les oignons en larges tronçons. Hacher finement l'ail et le gingembre.

Mélanger tous les ingrédients. Masser de 1 à 2 minutes, pour faire sortir l'eau des légumes.

Laisser reposer 20 minutes pour laisser le temps aux légumes de dégorger. Mettre en bocal avec l'eau issu du dégorgeage.

3 Haricots verts à l'aneth façon USA (en saumure)

250g haricots verts - 2 brins d'aneth - 1/2 gousse d'ail - 1 piment séché - 1 c à c grains de poivre - 200mL saumure - bocal de 500mL

Laver, équeuter et retirer les fils des haricots verts. Mettre dans le pot avec les aromates et la saumure.

4 Tomates rouges à la russe (en saumure)

1,5kg tomates - 3 gousses d'ail - 5 brins d'aneth - quelques feuilles de raifort (ou de vigne, cerisier, etc.) - environ 700ml de saumure - bocal de 2L

Équeuter les tomates, les entailler avec un couteau. Éplucher les gousses d'ail et les couper en deux. Rincer les herbes. Laisser sécher puis tout mettre dans un pot avec de la saumure.

LACTO FERMENTATION AU SEL

Matériel et ingrédients



Légumes de saison
qui se consomment
crus*



Herbes
aromatiques et
épices en grains



Bocaux en verre
avec joint visible (de
préférence)



Eau



Gros sel
non traité



Poids pour
maintenir les
légumes immergés

Préparation

1

Râper ou couper en fines tranches
les légumes.



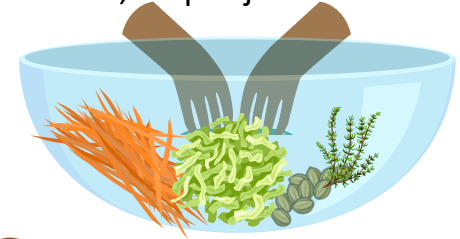
2

Peser les légumes, ajouter les
épices et 1% du poids des
légumes en gros sel.



3

Malaxer pendant quelques minutes
pour faire dégorger les légumes.
Attention, ne pas jeter l'eau.



4

Remplir le bocal en tassant bien les
légumes, pour que l'eau remonte et
recouvre les légumes. Laisser 2 cm
d'air entre le couvercle et les
légumes immergés.



5

Fermer les pots en mettant un poids.
Laisser à température ambiante
pendant au moins 2 semaines.

*Attention : pas de légumes que vous ne mangeriez pas crus (pomme de terre, patate douce, aubergine...)

LACTO-FERMENTATION EN SAUMURE

Matériel et ingrédients



Légumes de saison
qui se consomment
crus*



Herbes
aromatiques et
épices en grains



Bocaux en verre
avec joint visible (de
préférence)



Eau



Gros sel
non traité



Poids pour
maintenir les
légumes immergés

Préparation

1

Laisser reposer pendant 1h
une quantité d'eau suffisante
pour recouvrir l'ensemble des
légumes. Cela permet de
déchlorer l'eau.



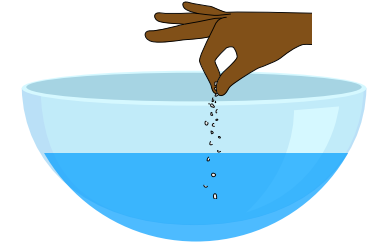
2

Laver, couper en morceaux
les légumes.



3

Une fois l'eau décantée, la peser et y
ajouter 3% de son poids en sel.
Votre saumure est prête.



4

Remplir les pots avec les légumes, les
épices et la saumure, en laissant 2 cm
entre la surface de l'eau et le
couvercle.



5

Fermer les pots en mettant un poids.
Laisser à température ambiante
pendant au moins 2 semaines.

*Attention : pas de légumes que vous ne mangeriez pas crus (pomme de terre, patate douce, aubergine...)