Combinaison de saveurs

Il n'y a pas de limites aux recettes de lactofermentation possibles. Voici quelques idées, mais n'hésiter pas à faire aller votre imagination et à vous laisser inspirer par vos récoltes.

- Chou mariné, style Kimchi
- Carottes, aneth et ail
- Asperges et sel aux herbes
- Choux fleur et laurier
- Cornichons

Les bienfaits

- On peut parfois voir la teneur en certaines vitamines comme les vitamines B1, B3 et B8 augmentées après le processus, car les bactéries impliquées peuvent en former lors de la fermentation.
- Durant la fermentation, le fer modifie sa configuration pour devenir plus biodisponible, nous permettant donc d'en absorber une plus grande quantité.
- Lors de la fermentation, les sucres complexes sont divisés en plus petites molécules comme l'acide lactique. Vu que l'acide lactique est plus petit, il est plus facilement digestible et peut nourrir les bactéries de la flore intestinale. Les aliments qu'on ingère qui nourrissent la flore intestinale sont appelés probiotiques, car il aident à celle-ci à rester saine.

Références :
Scheers, N., Rossander-Hulthen, L., Torsdottir, I. Sandberg, A. (2015). Increased iron bioavaibility from lactic-fermented vegetables,. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4737790/pdf/394_2015_Article_857.pdf
Battcock, M., Azam-Ali, S. (1998) Fermented Frutis and vegetables. A Global Perspective. Chapitre 1
Révolution fermentation. (n.d.). Sel et saumure en lactofermentation : le guide ultime. https://revolutionfermentation.com/blogs/legumes-fermentes/sel-saumure-lactofermentation/
Chaudruc, H. (2018). Je fais mes légumes lactofermentés chez moi. Oui! Magazine. https://magazine.laruchequiditoui.fr/je-fais-mes-legumes-lacto-fermentes-chez-moi/

La lactofermentation

FERMENTATION DE LÉGUMES CRUS À PARTIR DES BACTÉRIES LACTIQUES NATURELLEMENT PRÉSENTES DANS CEUX-CI. ON INCLUT LA CHOUCROUTE, LE KIMCHI, LES CORNICHONS, ETC.

Ville en vert

Qu'est-ce que la lactofermentation

Il s'agit d'une technique millénaire, simple et délicieuse pour conserver n'importe quel type de légume. Celle-ci permet de conserver les légumes pour près d'un an dans un endroit frais. Cette technique consiste à laisser fermenter dans un contenant hermétique des légumes crus avec de l'eau et du gros sel. Les bactéries naturellement présentes dans les légumes, particulièrement les bactéries de type lactobacilles, vont convertir les sucres complexes présents dans les légumes, tel l'amidon, en acide lactique, d'où le nom de lactofermentation. Ce processus permet de développer un goût acre et permet la formation de probiotiques qui nourrissent notre microbiote intestinal.

L'acide lactique s'accumule lors de la fermentation ce qui rend la conserve inhabitable pour des microorganismes qui pourraient y être présents. Ceci rend sécuritaire l'entreposage à long terme des produits lactofermentés. De plus, les légumes doivent être entièrement submergés par de l'eau salée, car ceci protège les légumes de l'oxygène. Ainsi, les moisissures, les champignons ou tout autres microorganismes qui seraient présents ne peuvent pas croître dans le mélange, car ils nécessitent de l'oxygène pour se développer.

Les ingrédients

- Légumes au choix
- Eau
- Gros sel
- Aromates au choix (épines, fines herbes, ail, etc.)

Le matériel

- Bol
- Couteau
- Râpe (optionnel)
- Bocal hermétique de type pot Masson

Le processus

LES LÉGUMES

La lactofermentation peut se faire à partir de n'importe quel légume cru qui a bien été lavé et coupé (ou râpé). Notons qu'il est particulièrement important de garder les légumes crus, car nous comptons sur les bactéries naturellement présentes en eux pour assurer la fermentation. Ainsi, en chauffant les légumes on risquerait de tuer ses bonnes bactéries, rendant la lactofermentation impossible.

LES AROMATES

Une fois les légumes préparés, les placer dans un bocal hermétique avec les aromates de votre choix (fines herbes, épices, ail, etc.). C'est le moment d'être créatif!

Le processus (suite)

LA SAUMURE

Par la suite, il ne reste qu'à ajouter de l'eau et du gros sel. On veut un ratio de 20 à 30 g de sel par litre d'eau. Ainsi, si un demi litre d'eau est nécessaire pour remplir votre bocal, il faudra ajouter 10 à 15 g de gros sel. Mélanger l'eau et le sel préalablement et verser jusqu'à ce que les légumes soient complètement recouverts, mais en s'assurant de laisser de l'espace vide dans le pot (environ 1 pouce) et de bien presser le mélange pour retirer l'air.

LA FERMENTATION

Maintenant que la préparation est prête, il ne reste plus qu'à laisser fermenter. Pour ce faire, la préparation doit être laissée 5 à 7 jours à la température de la pièce. À cette étape, il est important d'ouvrir le pot une fois par jour pour relâcher l'air qui s'accumule à l'intérieur. Pour ce faire, il suffit d'ouvrir le pot au-dessus d'un lavabo, le temps que toute l'air s'échappe. Ceci peut prendre entre 2 secondes et 2 minutes. Par la suite, le pot devrait être déplacé vers un endroit frais (15-20 °C). La préparation est bonne à consommer dans les 6 à 12 mois suivants.

ATTENTION!

Lors de la fermentation, il est normal que l'eau dans le bocal change d'apparence et devienne laiteuse. Ainsi, il n'y a aucune raison de s'inquiéter de ce phénomène. Cependant, si vous sentez une odeur nauséabonde lorsque vous ouvrez le pot, ceci est signe que la préparation ait été contaminée et qu'il faut la jeter.