



La Lactofermentation

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une technique de conservation des aliments crus durant toute l'année. Les anciens utilisaient cette méthode pour avoir une source de légume l'hiver.

C'est une transformation du sucre qui induit une formation d'acide lactique, à l'aide de bactéries naturellement présente à la surface du légume. Processus anaérobie, sans oxygène. Après plus de 3 semaines, le Ph des légumes est proche de 4, et la fermentation s'arrête. La conservation peut ainsi durer plusieurs années, à température ambiante.

L'acide lactique lutte contre les agents pathogènes, à l'origine de putréfactions.

Ce n'est pas un mode de cuisson. Les nutriments et micronutriments sont conservés. Surtout la vitamine C, qui se détériore rapidement à la cuisson. Exemple, la teneur en vitamine C de la choucroute double au cours de la lactofermentation (tout comme la vitamine B12 et la B3).

Grâce aux microorganismes qui « prédigèrent » les légumes, la préparation lactofermenté devient très digeste. Elle nourrit la bonne flore intestinale, c'est un prébiotique.

Les produits issus de la lactofermentation :

Asie : Miso, Nuok-Mam (sauce fermentée à base de poisson), shoyu (à base de soja et blé fermenté)

Caucase : kéfir

Nord Est de la Chine : choucroute

Coréen : kimchi chou fermenté, pimenté

Bassin méditerranéen : feuille de vigne

Afrique du Nord : citron confit. Le nom prête à confusion, car il n'est pas trempé dans le sucre, mais bel et bien fermenté. Utilisé dans des recettes de tajines.

Ingrédients/processus/recettes :

Utiliser des fruits et légumes Bio pour éviter les pesticides.

Bocal en Verre, billes en verre.

Aromates ajoutent du goût, mais ils sont également riches en substances actives. Par exemple, l'ail, les baies de genièvre, empêchent la prolifération de mauvaises bactéries. Les feuilles de framboisier et de cassis sont riches en bactéries lactiques.

Il est recommandé d'utiliser de l'eau de source (pas en bouteille), l'eau du robinet empêcherait le processus de fermentation. Prendre l'eau du robinet, la laisser reposer minimum 1heure dans une carafe contenant un petit bâton de charbon actif. L'eau de rapproche ainsi, de l'eau de source.



Le sel permet d'accélérer la libération du jus hors des cellules et donc d'accélérer la mise en aérobie et donc le processus de fermentation. Le sel marin est recommandé pour sa teneur en Oligo Élément tel l'Iode, rare dans notre alimentation en Europe centrale. Le sel prévient de la fermentation alcoolique (acide acétique utilisé dans la préparation de vin et de vinaigre) et de la prolifération de mauvaises bactéries. Utiliser 1% du poids de légumes.

Processus :



Ci-contre betteraves, carottes, fenouils râpés.
Auparavant, bien laver et sécher les légumes. Les éplucher et les râper.
Les apposer dans un grand bol. Ajouter 1% de sel du poids total de légumes.
Bien malaxer le tout, avec les mains préalablement lavées. Et ce jusqu'à obtention d'un jus.
Remplir le bocal, tout en tassant bien les légumes pour ne pas laisser de l'espace pour l'oxygène.
Laisser un espace vide de la hauteur de billes en haut du bocal.
Remplir le bocal d'eau filtré jusqu'à la hauteur des légumes. Apposer les billes passé au lave-vaisselle, pour que les légumes soient entièrement recouverts.
Fermer le bocal hermétiquement et laisser reposer dans un endroit frais, pendant au moins 3 semaines.
Noter sur une étiquette, les ingrédients et la date de fabrication.

Recettes :

Ajouter lactofermenté de légumes pour agrémenter vos salades.

Vous pouvez utiliser ce processus, avec presque tous les légumes. Mon astuce, c'est de toujours mettre dans vos recettes de base quelques carottes râpés qui vont apporter le sucre nécessaire au processus de fabrication d'acide lactique (ou bien une feuille de cassis ou de framboise).