

Lacto-fermentation : les deux méthodes

→ Légumes râpés

- 1kg de légumes,
 - herbes, épices, graines de coriandre, fenouil, cumin, genièvre,...
 - 10 g de gros sel non raffiné
1. Laver, râper les légumes
 2. Laver et ébouillanter quelques secondes les pots et leurs couvercles
 3. Mélanger les légumes dans un récipient avec le gros sel. Laisser 30 mn dégorger les légumes.
 4. Mettre les légumes en tassant à chaque cuillerée ajoutée, l'eau du légume sort naturellement. A la fin, bien tasser. Laisser 2 cm en haut du pot. De l'eau va encore sortir des légumes pendant le début du processus.
 5. Fermer sans serrer les couvercles à fond ; laisser une semaine à température ambiante à l'abri de la lumière, pour démarrer la lacto-fermentation.
 6. Puis bien serrer les couvercles et mettre dans un endroit frais pendant 3 à 4 semaines avant de déguster, s'il n'y a plus de petites bulles qui remontent à la surface, la lacto-fermentation est terminée.
 7. A l'ouverture, vérifier à l'odeur que la fermentation s'est bien déroulée. Odeur acidulée comme la choucroute
 8. Une fois ouvert, mettre au frais et consommer rapidement.

→ Légumes entiers ou juste coupés

1. Laver, couper (ou pas) les légumes
2. Laver et ébouillanter quelques secondes les pots et leurs couvercles
3. Mettre les légumes dans le pot en laissant 1 à 2 cm libre en haut du pot. De l'eau va encore sortir des légumes pendant le début du processus.
4. Préparer une saumure avec de l'eau non chlorée (en bouteille) + gros sel non raffiné, 10 à 15 g de sel pour 1 l d'eau
5. Remplir d'eau en s'arrêtant à 1 cm du couvercle. Tous les légumes doivent être immergés.
6. Fermer, laisser entre 3 et 7 jours dans une pièce de la maison puis mettre dans un endroit frais pendant 6 mois, 1 an, 2 an
7. A l'ouverture, vérifier à l'odeur que la fermentation s'est bien déroulée. Odeur acidulée comme la choucroute
8. Une fois ouvert, mettre au frais et consommer rapidement.

La lacto-fermentation

C'est un phénomène naturel qui transforme les glucides d'un aliment en acide lactique et qui améliore la valeur nutritive, la saveur et la digestibilité.

Les conserves lacto-fermentées sont une solution pour de succulentes conserves, facile à réaliser, et qui en plus, développent les qualités nutritives des aliments !

Tous les légumes peuvent être lacto-fermentés exceptés les tomates, ce serait alors trop acide et les pommes de terre, on ferait alors de la vodka.

Il faut : des pots en verre à couvercle vissé ou à joint de caoutchouc, des légumes frais, bios si possible, un bon couteau ou une mandoline ou une râpe, du sel gris non raffiné, si besoin de l'eau de source, un pilon pour tasser, et des aromates (thym, laurier, coriandre, genièvre)

Comment déguster ces légumes ?

1 à 2 cuillères à soupe par repas, plutôt froid pour préserver les vitamines ou tiède et augmenter jusqu'à 3 à 4 cuillères à soupe.



Les LEGUMES et les FRUITS

Aliments à mettre en priorité dans notre assiette. Crus, lacto-fermentés ou cuits, il faut en manger chaque jour à tous les repas.

Ils sont riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en antioxydants surtout quand ils sont crus.

Ils sont bons pour notre peau, ils protègent notre côlon ainsi que de nombreuses maladies.

Varié les fruits ou légumes en fonction de la saison et de la production locale. Ils seront plus goûteux, meilleurs pour votre santé et moins onéreux.

Association Echanges pour une Terre Solidaire
2 rue de l'Écu - 60700 Pont Sainte Maxence

facebook

www.echangesterresolidaire.org

Nous proposons des animations sur l'alimentation saine pour le grand public, les scolaires, les services sociaux ...

Lacto-fermentation : les deux méthodes

→ Légumes râpés

- 1kg de légumes,
- herbes, épices, graines de coriandre, fenouil, cumin, genièvre,...
- 10 g de gros sel non raffiné
 1. Laver, râper les légumes
 2. Laver et ébouillanter quelques secondes les pots et leurs couvercles
 3. Mélanger les légumes dans un récipient avec le gros sel. Laisser 30 mn dégorger les légumes.
 4. Mettre les légumes en tassant à chaque cuillère ajoutée, l'eau du légume sort naturellement. A la fin, bien tasser. Laisser 2 cm en haut du pot. De l'eau va encore sortir des légumes pendant le début du processus.
 5. Fermer sans serrer les couvercles à fond ; laisser une semaine à température ambiante à l'abri de la lumière, pour démarrer la lacto-fermentation.
 6. Puis bien serrer les couvercles et mettre dans un endroit frais pendant 3 à 4 semaines avant de déguster, s'il n'y a plus de petites bulles qui remontent à la surface, la lacto-fermentation est terminée.
 7. A l'ouverture, vérifier à l'odeur que la fermentation s'est bien déroulée. Odeur acidulée comme la choucroute
 8. Une fois ouvert, mettre au frais et consommer rapidement.

→ Légumes entiers ou juste coupés

1. Laver, couper (ou pas) les légumes
2. Laver et ébouillanter quelques secondes les pots et leurs couvercles
3. Mettre les légumes dans le pot en laissant 1 à 2 cm libre en haut du pot. De l'eau va encore sortir des légumes pendant le début du processus.
4. Préparer une saumure avec de l'eau non chlorée (en bouteille) + gros sel non raffiné, 10 à 15 g de sel pour 1 l d'eau
5. Remplir d'eau en s'arrêtant à 1 cm du couvercle. Tous les légumes doivent être immergés.
6. Fermer, laisser entre 3 et 7 jours dans une pièce de la maison puis mettre dans un endroit frais pendant 6 mois, 1 an, 2 an
7. A l'ouverture, vérifier à l'odeur que la fermentation s'est bien déroulée. Odeur acidulée comme la choucroute
8. Une fois ouvert, mettre au frais et consommer rapidement.

La lacto-fermentation

C'est un phénomène naturel qui transforme les glucides d'un aliment en acide lactique et qui améliore la valeur nutritive, la saveur et la digestibilité.

Les conserves lacto-fermentées sont une solution pour de succulentes conserves, facile à réaliser, et qui en plus, développent les qualités nutritives des aliments !

Tous les légumes peuvent être lacto-fermentés exceptés les tomates, ce serait alors trop acide et les pommes de terre, on ferait alors de la vodka.

Il faut : des pots en verre à couvercle vissé ou à joint de caoutchouc, des légumes frais, bios si possible, un bon couteau ou une mandoline ou une râpe, du sel gris non raffiné, si besoin de l'eau de source, un pilon pour tasser, et des aromates (thym, laurier, coriandre, genièvre)

Comment déguster ces légumes ?

1 à 2 cuillères à soupe par repas, plutôt froid pour préserver les vitamines ou tiède et augmenter jusqu'à 3 à 4 cuillères à soupe.



Les LEGUMES et les FRUITS

Aliments à mettre en priorité dans notre assiette. Crus, lacto-fermentés ou cuits, il faut en manger chaque jour à tous les repas.

Ils sont riches en fibres, en vitamines, en minéraux et en antioxydants surtout quand ils sont crus.

Ils sont bons pour notre peau, ils protègent notre côlon ainsi que de nombreuses maladies.

Varié les fruits ou légumes en fonction de la saison et de la production locale. Ils seront plus goûteux, meilleurs pour votre santé et moins onéreux.

Association Echanges pour une Terre Solidaire
2 rue de l'Ecu - 60700 Pont Sainte Maxence

facebook

www.echangesterresolidaire.org

Nous proposons des animations sur l'alimentation saine pour le grand public, les scolaires, les services sociaux ...