

Atelier lactofermentation : l'essentiel

Il s'agit d'un procédé de conservation très ancien et très sain.

- *Pratiquement tous les aliments peuvent être (lacto)fermentés : légumes mais aussi viandes (jambon, salami, corned-beef, etc...) poissons (anchois, etc...), jus de fruits (hydromel, kéfir), le thé (kombucha), produits laitiers (fromages, etc...), les céréales (pain).*
- **Le principe** est (presque) toujours le même :
En l'absence d'oxygène, les levures et bactéries contenues naturellement dans les aliments (ou ajoutés) transforment les sucres en acide lactique + gaz carbonique (CO₂).
L'acidité ainsi produite conserve les aliments en empêchant le développement des microorganismes pathogènes.

Avantages :

- Peu de matériel nécessaire
- Pas de cuisson
- Les vitamines sont préservées/ produites
- « Probiotique »
- Conservation longue
- Permet de laisser libre court à sa créativité.

Pour les boissons, il faut disposer de grains de kéfir ou une mère de kombucha ou un ginger-bug ou du levain, ou de levures,

Lactofermentation des légumes

Matériel :

- Bocaux caoutchouc et à ressort permettant à l'air de sortir mais pas de rentrer (il y en a au brico à Libramont)
- Sel sans iode ni aucun autre produit ajouté (magasin bio)
- Eau non-chlorée
- Légumes, aromates...

Deux façons de procéder selon le type de légumes :

→ En saumure

Convient pour les légumes aqueux comme les tomates, courgettes, les haricots, etc...

- Travailler avec les mains propres et utiliser des ustensiles et légumes propres mais **pas désinfectés ni bouillis**.
- Saumure : 30g de sel par litre d'eau. Faire bouillir-refroidir.
- Ranger les légumes dans les pots avec les aromates, etc...
- Couvrir d'eau jusqu'à 2cm du bord (plutôt trop remplir que pas assez).
- Fermer.
- Conserver à température ambiante.

Pour les cornichons :

- Utiliser une saumure chaude (~70°)
- Enlever l'attache de la fleur

→ Au sel

Convient plutôt pour les légumes fermes que l'on peut râper (carottes, navets, chou...)

- Préparer un peu de saumure (ça se garde).
- Râper les légumes.
- Les peser.
- Mettre les légumes dans un saladier avec 10gr de sel par kg de légumes, mélanger...
- Attendre que l'eau sorte des légumes.
- Mettre les légumes dans un bocal en tassant bien – s'il n'y a pas un peu de liquide au-dessus des légumes : ajouter de la saumure.
- Laisser à température ambiante.

Ce qui se passe (dans les deux cas)

- La fermentation commence assez rapidement
- On voit se former des bulles de CO₂ qui remplit l'espace entre les légumes et le couvercle.
- L'air s'échappe : il y a parfois des débordements. Prévoir un plateau.
- Le liquide se trouble (microorganismes).
- Le milieu s'acidifie.

Le kéfir de fruits

- Boisson fermentée rafraichissante, vivante, probiotique.
- Nécessite de posséder des grains de kéfir : ils ne s'achètent pas mais se reçoivent.
- Les grains de kéfir sont des microorganismes (bactéries + levures) entourés d'une gangue.
- Ils transforment le sucre en acide lactique + gaz carbonique + d'autres trucs qu'on ne connaît pas bien mais qui sont bons.

Matériel (éviter le métal sauf l'inox):

- Bocal + fermeture
- Bouteilles à limonade
- Cuillère en bois ou en plastique
- Passoire en plastique
- Entonnoir en plastique

Ingrédients

- Un fruit acide (citron, orange, citron vert...)
- Du sucre sans additifs
- De l'eau sans chlore (bouillie et reposée)
- Une figue sèche bio
- Fruits ou herbes divers pour aromatiser (facultatif)

Deux fermentations successives

→ Première fermentation

- Mettre le sucre, le kéfir, la figue entière, le fruit acide coupé en tranches dans le bocal (30g de kéfir et 50g de sucre par litre)
- Couvrir avec un linge/fermer... laisser à température ambiante
- Attendre... la figue doit remonter. On peut laisser un peu plus longtemps
- Passer et mettre en bouteille
- Récupérer le kéfir, jeter la figue – le fruit acide peut servir deux fois.

→ Deuxième fermentation (facultative) :

- Fermer les bouteilles
- On peut ajouter un sirop ou un jus de fruit.
- Laisser les bouteilles à température ambiante
- Après un jour ou deux, mettre au frais.

ATTENTION AUX EXPLOSIONS !

Ouvrir de temps-en-temps la bouteille pour laisser le gaz s'échapper !

Plus la fermentation est longue, plus le kéfir sera pétillant et moins il sera sucré.

Conservation des grains de kéfir :

Rapidement, les grains de kéfir commencent à se multiplier. On peut les conserver au frigo dans l'eau avec un petite cuillerée à café de sucre. Changer l'eau une fois par semaine.

Documentation :

Internet

- Le site le plus intéressant est celui de Marie-Claire Frédéric, ni cru ni cuit : <https://nicrunicuit.com/>. Il est gratuit et on y apprend énormément de choses.
- Groupe facebook sympa consacré à la lactofermentation : **fermentationsocialclub**.

Livres

- Boissons fermentées naturelles Sodas, limonades, kéfirs et kombuchas. Guillaume Stutin (Auteur), Marie-Claire Frédéric (Auteur).
- Aliments fermentés en 120 recettes Fermentation, conservation, dégustation ! Marie-Claire Frédéric (Auteur)

Quelques suggestions aussi sur :



Au jardin des
Quatre Moineaux

tapez « lacto » dans le moteur de recherche.

<http://www.quatre-moineaux.be>

Annick Boidron, Rue des quatre moineaux, 28
6832 Sensenruth, BELGIQUE