

Les lacto-fermentés en toute simplicité

Il suffit d'un bocal à confiture grand ou petit (les petits sont bien quand on fait de l'ail ou quand on est seul aussi ou pour faire des petits cadeaux pour faire découvrir ...).

Je vous mets 1 photos pour vous donner une idée. Il s'agit de remplir de légumes ou de fruits ou un mélange des deux un bocal jusqu'à l'épaule du bocal (avant le virage qui rétrécit en haut du bocal). Le plus souvent nous faisons des mélanges de légumes. Nous aimons beaucoup faire aussi les haricots de cette façon avec un peu de curcuma frais et de gingembre frais, du poivre et un brin de sel (une petite pincée de rien du tout), je n'ai pas encore goûté sans sel mais la lacto fermentation a fonctionné donc ça doit marcher. Nous mettons aussi facilement du piment et des herbes (sarriette, sauge, thym, romarin, coriandre, origan..... frais ou secs). Ensuite nous couvrons d'eau filtrée ou vous pouvez prendre de l'eau de source avec une faible concentration de minéraux et surtout pas d'eau du robinet à moins qu'elle soit excellente comme en montagne, mais aujourd'hui c'est rare. Couvrez d'eau donc jusqu'à l'épaule, pas grave si y'a des légumes qui dépassent un peu. Vous fermez bien et vous mettez au cellier ou à la cave dans un endroit frais et tempéré si possible (chez nous le cellier est à 15 à 18 °C toute l'année).

Mettez sur un plateau avec des rebords car parfois (rarement) ça ne fonctionne pas et vous le saurez très vite (dans les 3 jours) car ça mousse et ça déborde. Il est normal d'avoir une couleur blanchâtre qui arrive au bout de quelques jours, c'est la lacto-fermentation.

A consommer à partir de 3 semaines. Ça se conserve au moins une année. J'en ai encore d'il y a 2 ans, certains sont encore bons.

Quand vous ouvrez le bocal, ça peut fumer ou buller fort....ou sentir fort au début, c'est normal. Quand c'est impropre à la consommation, vous le savez facilement car ça sent vraiment le pourri et ça rebute largement !

A conserver après ouverture au frigo 2 semaines environ, votre nez saura vous indiqué la date limite.

Les légumes racines râpés sont souvent moins bons que émincés finement ou en friture. Les pommes de terre fonctionnent aussi mais en petite quantité avec d'autres légumes. Nous préférons avoir des légumes en bâtonnets ou émincés, c'est croquant et craquant. Mais vous pouvez préférer les manger râpés, question de goût. Les concombres et les courgettes vont donner quelque chose de très mou, c'est bien pour le jus ensuite ou pour les sauces.

Pas besoin d'un poids donc comme indiqué dans beaucoup de recettes. Vous pouvez aussi taper doucement le bocal sur votre plan de travail pour laisser monter les bulles d'air une fois l'eau mise et avant de fermer soigneusement le bocal. Fermer d'ailleurs fermement votre couvercle à vis, l'air ne doit plus y rentrer. Il doit rester environ 2 cm entre l'eau et le couvercle.

Nous consommons joyeusement l'eau des lacto et le jus fait avec les bocaux entiers de légumes passés à l'extracteur pour le boire en apéro... c'est délicieux. Nous la mettons largement dans nos sauces et recettes diverses. Bien sûr vous pouvez faire du chou LF et donc de la choucroute. Le **Dr Natasha Campbell-McBride** conseille un verre de jus lacto fermenté en début de repas et elle indique que le jus de choucroute est le meilleur pour la flore, le mieux est de varier ou/et mélanger les jus. **C'est l'apéro des temps modernes** car nos corps ont besoin de se régénérer !....



Marine Brochu Kinésiologue à Carquefou
Tél : 06 15 92 13 67