

La lacto-fermentation pour conserver vos légumes

Cette technique de conservation parmi tant d'autres est réalisable sous différentes formes (la fermentation alcoolique, acétique ...) mais, à travers ce documents, je vous propose d'aborder seulement la lacto-fermentation principalement utilisé pour la conservation des légumes. A travers le processus de fermentation, l'idée est de favoriser le développement de certaines bactéries (dites lactiques) qui vont produire des acides lactiques.

Cette étape permet d'acidifier l'ensemble afin de rendre quasi-impossible le développement d'autres organismes qui pourraient devenir nuisibles ou qui sont tout simplement pathogène. Pour réaliser cette technique de conservation, il vous faut ...

- Des légumes
- De l'eau de source *
- Du gros sel
- Du lait
- Des bocaux en verre

** Par rapport à l'eau, si vous utilisez de l'eau du robinet, cette dernière contenant du chlore, il va falloir la faire bouillir afin de laisser s'évaporer le chlore avant de l'utiliser et ajouter 30 grammes de sel par litre d'eau.*

Comment utiliser la lacto-fermentation ?

Première étape : Commencez par faire bouillir l'eau en ajoutant 30 grammes de gros sel pour 1 litre d'eau.

Seconde étape : Il vous faudra également éplucher vos légumes, vous pouvez ensuite les couper de différentes manières (en dé, rappé, entier ou en morceau)

Troisième étape : Remplissez vos bocaux avec vos légumes (il est très important de bien les tasser dans votre bocal)

Quatrième étape : Ajouter l'eau jusqu'à niveau

Une fois les premières étapes réalisées, placez vos bocaux dans la cuisine pour commencer afin d'offrir une température adéquate pour la phase de fermentation pendant 3 jours et ensuite, vous pouvez placer vos bocaux dans votre cellier jusqu'à ce que vous décidiez de les consommer.

Comment savoir si la fermentation est réussie ?

C'est très simple ! La non réussite de cette méthode va se traduire par de mauvaises odeurs au moment d'ouvrir vos bocaux et si vous tentez de les consommer (ce que je déconseille dans ce cas), leur goût sera très mauvais également. Votre préparation sera bonne à être jeté ! Dans ce cas, cela peut venir du fait que la température lors des 3 jours dans votre cuisine n'était pas assez élevée ou bien que vos légumes étaient hors de l'eau, en contact avec l'air et dans la lacto-fermentation, le principe est de fermenter les légumes dans un milieu anaérobie (sans oxygène).