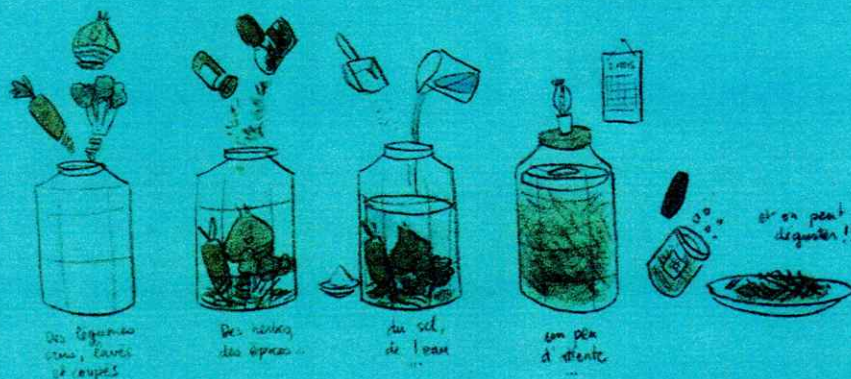




## La Lactofermentation à la maison



De bons légumes frais (1kg) ; du sel 10g (1%) ; un bocal hermétique et c'est tout !

### 2 procédés différents :

- \* Masser les légumes **rapés** avec le sel pendant 2-3 minutes. Laisser reposer pour que le jus sorte. Remplir le bocal tasser pour que l'eau remonte. Fermer.
- \* En saumure : légumes **en morceau** + eau salée à 3% (donc 30g par litre d'eau. Ici aussi remplir en tassant un maximum. L'eau doit couvrir les légumes. Ce procédé donne souvent des légumes plus mous, moins concentrés en goût.

### Temps de fermentation :

Les 7 à 14 premiers jours : entre 18 et 22°. Puis à la cave entre 12 et 15° voire moins. Plus le pot sera mangé tôt, plus il y aura de bonnes bactéries. Cependant les pots peuvent se conserver plusieurs mois voire années.

Une fermentation réussie se manifestera dès le 2e jour par des chuchotements au niveau du couvercle. Le gaz carbonique pousse les derniers traits d'oxygène vers la sortie. Il se peut que ça mousse, que ça bulle. Le bocal entre en anaérobiose complète !

Une fermentation sera ratée si à l'ouverture du bocal une odeur intenable, très désagréable se manifeste, de type pourrissoir. Les lacto-fermentations de courge et courgette sont à manger vite car elles finissent en bouillie, l'ail peut bleuir ou verdir, les haricots les faire blanchir avant fermentation. Les fruits partent vite en alcool (levures de la peau) sauf fruits très acides (citrons, prunes immatures ou sauvages). On peut ajouter une ou deux rondelles de citron, orange, pomme aux lactos de légumes pour en améliorer le goût.

### Lacto-fermentation - acide lactique :

Une fermentation est la transformation d'une substance organique sous l'action de ferments et enzymes produits par des bactéries, des levures ou des champignons. La fermentation lactique est le type de fermentation qui se caractérise par la formation d'acide lactique qui peut se former à partir de l'amidon des céréales, du saccharose, ou du fructose des fruits et légumes, ou du lactose du lait.

C'est une fermentation anaérobique qui conduit à une acidification progressive du milieu au fur et à mesure de la formation d'acide lactique. Une fois le PH en dessous de 4,3 - idéalement 3,8 - le milieu se stabilise, la multiplication des bactéries lactiques s'arrête.

### Ses avantages sont nombreux :

- \* Milieu acide donc pas de prolifération bactérienne pathogène !
- \* Amplifie les nutriments et minéraux des légumes pour renforcer le système immunitaire (vitamines B et C sont augmentées par exemple).
- \* Pas d'énergie utilisée.
- \* Améliore la flore intestinale, nourrit les bonnes bactéries et vient les compléter...