

La lactofermentation : Un mode de conservation

La lactofermentation est une des techniques de conservation les plus anciennes. Les peuples chinois ou encore égyptiens l'utilisaient déjà il y a des milliers d'années !



Qu'est-ce que la Lacto-fermentation ?

La lactofermentation est une réaction anaérobie (sans oxygène), dans laquelle des bactéries lactiques se développent pour décomposer les sucres dans les végétaux. Par osmose, le sel va faire sortir le liquide des végétaux et aider la fermentation. Au bout d'un certain temps, la teneur en acide lactique atteint un certain seuil : elle arrive à l'équilibre et la fermentation s'arrête. La conservation peut alors se prolonger plusieurs années, l'acide lactique ayant pour effet d'inhiber les autres micro-organismes responsables de la moisissure.

Recette de base



- Couper les légumes en morceaux ;
- Mélanger ces légumes à la quantité de sel nécessaire en fonction du poids des légumes coupés ;

Le tableau ci-dessous vous donne les ordres de grandeur en sel :

2 %	Ail, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou-fleur, chou, haricots verts, maïs, pommes de terre, radis, tomates
3 - 4%	Concombre (cornichons), courges, fruits, oignons, piments forts, poivrons, topinambours
10 %	Olives et prunes umeboshi

Source : <https://revolutionfermentation.com>



Exemple de recette :



- Pour 100g de chou, mettre 2g de sel.
- Placer le tout dans un récipient et masser pendant 1 à 2 minutes.
- Mettre les légumes en pot.
- Écraser avec un pilon pour faire ressortir le jus.
- Recouvrir d'eau si les légumes ne sont pas immergés.
- Fermer le pot.
- Poser le bocal sur une grande assiette à température ambiante.
- Laisser fermenter au minimum 5 jours. La fermentation va créer des bulles à l'intérieur du bocal. C'est normal!
- Une fois que la fermentation est stabilisée et qu'un léger dépôt blanc apparaît au fond du bocal, mettre à l'abri de la lumière durant 2 semaines minimum.
- Après ouverture, mettre au réfrigérateur. Celui-ci se conserve des mois au frais.

Les bienfaits de cette pratique



La lacto-fermentation n'a pas comme seul avantage d'être une technique de conservation qui dure dans le temps, elle est aussi super pour notre santé !

- Les légumes **sont bien plus digestes** lorsqu'ils sont fermentés car le taux de glucides (qui causent les problèmes de digestion) diminue.
- La fermentation **améliore la valeur nutritives des aliments**. Sa teneur en vitamines, minéraux et anti-oxydants est boostée.
- Grâce à leur source importante de fibres et de probiotiques naturels (bonnes bactéries), les aliments lacto-fermentés permettent **l'entretien de la flore digestive**.
- Cette fermentation permet aux aliments d'être **des exhausteurs de goût**, elle développe de nombreux composés gustatifs. Elle peut même produire la saveur "umami", la cinquième saveur.

