

## Conserves lactofermentées

### À vos conserves!

Plusieurs curieux ont assisté à ma démonstration culinaire portant sur l'un de mes sujets favoris : les lactofermentations. C'était beau de sentir tant de passion autour de la table! Et cette démo ne pouvait pas mieux tomber : l'automne est à nos portes, on vide les jardins et l'appel des conserves se fait sentir.

Et si, cette année, vos conserves étaient lactofermentées?

### Qu'est-ce que c'est ?

La lactofermentation se définit comme étant une transformation active des aliments effectuée par les bactéries de type *lactobacillus*. Cette méthode de mise en conserve ancestrale était utilisée par nos aïeux bien avant l'apparition de l'appertisation. La lactofermentation encourage le développement des bactéries lactiques naturellement présentes sur la surface des aliments et celles-ci produisent de l'acide lactique, un produit dérivé de leur métabolisme. C'est justement cet acide lactique qui produit une saveur acide et permet la conservation à long terme de l'aliment.

### Petites astuces

Bien qu'infiniment simples à faire et à réussir, la lactofermentation est l'un des sujets les plus mystérieux en alimentation saine. Pour vous rassurer et éclaircir la question, voici quelques petites astuces à garder en tête lors de vos premières expériences.

### *Les bactéries font tout le travail.*

Lorsque je parle lactofermentation avec les gens, la première remarque que j'entends, c'est la crainte de la prolifération de bactéries pathogènes. Il faut se rappeler que, par opposition à l'appertisation, qui élimine toute trace de bactérie pour conserver les aliments, la lactofermentation utilise le pouvoir des bactéries pour transformer l'aliment et le rendre propice à la conservation de longue durée. Ainsi, en créant de l'acide lactique, les *lactobacillus* créent un environnement propice à leur développement optimal alors que ce même milieu est hostile au développement des bactéries pathogènes (*E. Coli*, *Salmonella*, *Shigella*, etc.)

### *Les aliments de première qualité, c'est la clé du succès.*

Simple est la liste d'ingrédients de base pour réussir vos lactofermentations : sel, eau, légumes, quelques épices, une culture bactérienne (facultative), et voilà! Votre succès va dépendre à 100% de la qualité de vos ingrédients. Vos légumes? Biologiques. Votre sel? Non raffiné, marin ou de l'Himalaya. Votre eau? Filtrée, la plus pure possible. La présence du cocktail de produits chimiques sur les légumes, le sel de table avec iode ajouté et le chlore contenu dans l'eau du robinet font tous obstacle au développement des bactéries lactiques, essentielles à votre succès.

## *Sentir, goûter, tester, réussir.*

Plusieurs amis m'ont partagé que leurs premières expériences ont atterri dans la poubelle par crainte d'avoir raté la recette. La couleur semblait bizarre, l'odeur à l'ouverture du pot n'était pas agréable... juste savoir que lorsqu'une lactofermentation tourne mal, ça sent mauvais, très mauvais. Du type qui embaume la maison pendant des heures. La transformation bactérienne qui s'effectue auprès des légumes va changer leur apparence et leur texture, elle va aussi entraîner le développement de nouvelles saveurs plus complexes, typiques de la fermentation. C'est normal. L'important ici, c'est de sentir et goûter du bout d'une cuillère avant de mettre à la poubelle. Si la saveur est fraîche, acidulée, complexe, peut-être un petit peu pétillante (c'est possible), mais pas rebutante, votre lactofermentation est heureuse.

## **Bienfaits & merveilles**

### *La lactofermentation : une prédigestion des aliments*

Les modes d'action des bactéries lactiques sur les aliments dans les lactofermentations sont multiples. Notons entre autres l'effet de prédigestion des nutriments. En simplifiant les molécules complexes, comme les polysaccharides et les protéines, en molécules simples, monosaccharides et acides aminés libres, on améliore la digestion et l'assimilation des nutriments.

### *Les lactofermentations sont plus nutritives*

La lactofermentation favorise le développement de nouvelles substances. Notons ici les vitamines du groupe B qui se développent (acide folique, riboflavine, niacine, thiamine et biotine) suite au métabolisme des lactobacilles. On parle aussi d'une fonction antioxydante plus importante, de la création par les lactobacilles d'acides gras polyinsaturés de type oméga-3, de phospholipides, de bêta-glucan et d'enzymes digestives.

### *Inhibition des facteurs antinutritionnels*

Le processus de lactofermentation favorise l'inhibition de l'acide phytique présente dans les légumineuses et les céréales complètes. Cette molécule a la fâcheuse habitude d'entraver l'absorption du zinc, du fer, du calcium, du magnésium et d'autres minéraux présents dans les aliments. Tous les produits lactofermentés à base de céréales et de légumineuses (tels que le pain au levain, le miso, le tempeh, etc.) sont alors à privilégier pour s'assurer de bien assimiler tous les minéraux.

### *Les lactofermentations : toniques digestifs & immunitaires*

**Les lactofermentations participent à la digestion grâce à leur teneur en enzymes actives qui assistent le travail de nos propres enzymes lors des repas. Elles inoculent aussi la flore intestinale de bactéries aptes à digérer partiellement les macronutriments. Elles seront d'une aide précieuse lors de**

---

**troubles digestifs tels que la diarrhée, gastro-entérite puisque les lactobacilles entrent en compétition directe avec les bactéries pathogènes causant les désordres digestifs. Cette compétition empêche la croissance des bactéries *Shigella*, *Salmonella* et *E. Coli*. À tout cela s'ajoute la protection de l'intégrité du microbiote. Précieuses alliées de notre immunité, les lactofermentations favorisent l'intégrité de notre flore intestinale qui correspond à l'une de nos premières lignes de défense immunitaire.**

---

## **Méthode – Recettes - Photos**

### **1) Préparation de la saumure :**

1 litre d'eau + 2cuillères à soupe rase de sel de mer ( ma préférence sel gris de Guérande car non raffiné) Faites dissoudre le sel dans l'eau. Pour déchlorer l'eau du robinet il suffit de la faire bouillir puis refroidir, ou alors la laisser reposer une heure dans un récipient ouvert, ce qui au point de vue temps revient au même.

### **2) Préparation des légumes (sauf haricots verts préparation différente) et fruits :**

- Choisir de préférence des légumes et fruits BIO
- Les laver ( perso, je fais toujours tremper les légumes dans de l'eau froide + vinaigre de cidre pendant environ 15mms)
- Les tailler en julienne ( mimi batonnets), pour celles – ceux qui ont un robot ce sera plus cool. Vous pouvez aussi essayer la mandoline mais attention aux doigts!!!!) et ... vous pouvez aussi faire le choix de lactofermenter de petites carottes entières, petits piments, mimi courgettes... le tout selon vos envies...



- **Ail, curcuma, Gingembre** les tailler en mimi cubes.



- **Aromates** : mes préférés : curry, coriandre, origan, thyn, persil, basilic et, avec modération aneth, romarin.

### 3) **Mis en pot** :



## **HARICOTS VERT**

Si on fait fermenter les haricots tels quels, ils vont devenir durs et il sera très long de les faire cuire pour les manger. Une astuce est de mettre du bicarbonate, mais pour l'avoir essayée, je sais que ça ne marche qu'à moitié. Il y a une autre méthode utilisée au XIX<sup>e</sup> siècle et qui fonctionne très bien : c'est de les faire blanchir avant la fermentation. C'est aussi simple que ça.

**Fermentation** : 7 jours à température ambiante

**Prêt à consommer** : après 2-3 semaines

**Conservation** : 1 an minimum, même à température ambiante

## **BETTERAVES LACTOFERMENTÉES AU GINGEMBRE ET ZESTE DE CITRON**

500 ml d'eau filtrée ; 1 cuillère à soupe rase de sel de mer

6 petites betteraves coupées en tranches fines (environ 2-3 mm) ; 1 Gingembre et curcuma ( selon goût)

2-3 morceaux de zestes de citron ; 1 cuillère à thé de graines de coriandre

Dans une tasse à mesure de 500 ml, préparer la saumure en mélangeant l'eau filtrée et le sel. Dissoudre le sel en remuant à la cuillère et laisser reposer pendant qqes mms.

Placer les tranches de betteraves, les morceaux de gingembre, les zestes de citron, gingembre-curcuma et les graines de coriandre dans un bocal. Verser la saumure sur les betteraves, les couvrir complètement à 2cm du bord du pot. et presser le tout et s'assurer qu'il ne reste aucune bulle d'air dans le bocal.

Refermer le pot sans trop serrer , le placer dans un plateau pour recueillir la saumure qui risque de couler et faire fermenter les betteraves à température pièce pendant 3 à 4 semaines. Goûter pour vérifier le niveau d'acidité, si vos papilles en demandent plus, laisser fermenter quelques jours encore! Se conserve plusieurs mois.

