

LE KVASS

Comme promis, je vais aborder le sujet du kvass (« acide » en russe).

Quand on prononce le mot « kvass », beaucoup pensent au kvass de betteraves ou à la boisson pétillante à base de pain surnommée le « coca-cola russe ».

Ici, j'entends « kvass » comme une méthode facile de lacto-fermentation que vous pouvez tester sur de nombreux légumes (voir étape 1 ci-dessous).

Le kvass présente plein d'avantages :

- Il permet de conserver vos légumes plus longtemps
- Il rend les légumes crus plus faciles à digérer (les bactéries décomposent les sucres que nous ne digérons pas, comme le raffinose du brocoli)
- Il fait baisser la pouvoir glycémiant des légumes sucrés comme les betteraves (les bactéries se nourrissent du sucre). Le kvass réduit donc votre risque de diabète de type II.
- Le kvass n'est pas cuit, donc les légumes conservent tous leurs nutriments... et même plus ! voir avantage n°5.
- Durant la lacto-fermentation les bactéries commencent la décomposition des légumes, ce qui rend les nutriments (vitamines, minéraux) plus facilement assimilables pour vous.
- Et bien sûr, le kvass enrichit les légumes en probiotiques – des bonnes bactéries qui vont réensemencer votre flore intestinale.

Voici la recette du kvass en 4 étapes

Étape 1 : Préparez vos légumes crus. Par exemple :

- Betteraves en dés

- Concombres en rondelles
- Gros cornichons entiers
- Carottes en rondelles
- Fleurettes de brocoli
- Fleurettes de chou-fleur

Étape 2 : Remplissez un bocal avec ces légumes (vous pouvez même les mélanger). Ajoutez de l'ail, du gingembre, et des herbes (par exemple de l'aneth), selon vos goûts.

Étape 3 : Ajoutez de l'eau dans le bocal de façon à couvrir les légumes.

Vous allez ensuite extraire cette eau du bocal, afin de la transformer en saumure. Cette technique vous permettra de préparer la quantité exacte de saumure nécessaire.

Vous allez peser cette quantité d'eau et y ajouter 2% de sel. C'est-à-dire, 2 grammes de sel pour 100 grammes d'eau. Puis vous allez mélanger pour que le sel se dissolve dans l'eau. Vous pourrez faire chauffer l'eau dans une casserole pour faciliter la dissolution du sel. Votre saumure est prête.

Étape 4 : Enfin, ajoutez votre saumure au bocal. Refermez le couvercle et placez le bocal dans un endroit sombre à température ambiante (18-23°C) pendant deux jours.

A présent, votre kvass est prêt. Vous pouvez le manger tel quel, ou en salade. Vous pouvez boire la saumure qui se sera transformée en jus probiotique – excellent pour votre santé. Vous pouvez aussi l'utiliser comme vinaigre pour vos vinaigrettes.

Le kvass se conserve plusieurs mois au frais (3°C).

Vous verrez que faire son kvass est une technique de plus qui va changer votre manière de cuisiner.

Vous m'en direz des nouvelles !

Bien à vous,

Eric Müller

PS : Si vous avez manqué mes autres articles sur la probiotiques à manger, vous pouvez les retrouver ici :

Sriracha : la sauce piquante fermentée à consommer SANS modération !

Choucroute maison – oubliez tout ce que vous pensiez savoir sur la choucroute

Si vous pensez que ce message pourrait intéresser un ami ou un proche, n'hésitez pas à faire suivre (utilisez la fonction "transférez ce message" dans votre boîte de messagerie électronique).

SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE