

Probiotiques faits maison la cuisine du futur

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Les choses évoluent dans l'alimentation.

À vrai dire, on observe même un retour en arrière. Et la dernière tendance, c'est de fermenter sa nourriture.

Comme je vous le disais il y a quelques jours, les réfrigérateurs sont une invention récente. Avant ça, on conservait par fermentation. Et ça a duré des millénaires. C'est ce que nous avons toujours mangé et bu (vin, bière, vinaigre, etc.). C'est ainsi que nous avons pu survivre.

1831, 1865, le péché d'Appert et Pasteur

À l'ère moderne, nous avons abandonné la fermentation. Et ce pour plusieurs raisons :

On a vu apparaître une obsession pour l'hygiène et les normes de propreté. Par peur (et mécompréhension) des bactéries et autres micro-organismes, on s'est mis à tout stériliser, à tout pasteuriser...

Ceci à cause de Nicolas Appert, qui révèle en 1831 son procédé pour conserver le lait et la bière en les chauffant à haute température pour détruire les micro-organismes. Ce qui deviendra la « conserve appertisée ».

Et à cause de Louis Pasteur, qui en 1865 dépose un brevet pour un procédé similaire de conservation du vin par chauffage. Comme à son habitude, Pasteur se sera approprié la découverte (et le mérite) d'autrui !

J'en veux à ces deux grands messieurs qui ont joué à fond la carte de l'industrialisation, sans penser aux conséquences.

L'industrie agro-alimentaire s'est engouffrée dans la brèche. Plus tard, elle allait découvrir que surgeler était plus rapide (et plus rentable) que fermenter.

Les populations ont cessé de se faire à manger. Nous sommes entrés dans l'ère du surgelé et du plat préparé.

Les réfrigérateurs se sont imposés comme solution pratique et « moderne ».

Aujourd'hui, on sait que c'était une grave erreur.

Certes, nos ancêtres n'avaient pas les microscopes pour prouver la supériorité de la fermentation... mais ils s'apercevaient bien que les aliments fermentés décuplaient leur énergie et renforçaient leur immunité.

La science confirme la supériorité de la fermentation

À présent, les chercheurs confirment que la fermentation fait bien plus que conserver les légumes tout l'hiver...

Les aliments fermentés se révèlent meilleurs pour votre santé, pour vos intestins, pour votre digestion et pour libérer les micronutriments contenus dans les fibres végétales.

Ils sont riches en probiotiques dont nous avons besoin pour compenser les ravages sur notre microbiote intestinal causés par :

les antibiotiques,

les aliments raffinés,

les plats préparés

et le stress.

L'intérêt renouvelé pour la fermentation n'est pas une mode. C'est un retour au bon sens ! Car nous avons beaucoup de choses à réapprendre !

Fabriquez vos probiotiques à la maison

Fermenter ses aliments, c'est plus que « cuisiner ». C'est une forme de magie. Vous allez apprendre à fabriquer vos propres probiotiques maison !

Et quand vous commencerez à maîtriser les bases de la fermentation... tout va changer. Vous allez voir votre cuisine sous un nouveau jour.

Vous allez libérer votre imagination. Vous aurez des tas de nouvelles idées de recettes. Vous allez rompre avec la routine et ces vieilles recettes qui vous font tourner en rond. Cuisiner ne sera plus une corvée.

Vos proches vous regarderont avec envie. Ils viendront vous demander des conseils. Croyez-moi, vous deviendrez leur référence.

Quelques notions sur la fermentation (pour briller en société)

Les légumes contiennent naturellement des bactéries bonnes et mauvaises.

Si vous abandonnez votre légume à l'air libre, sur une table, il va pourrir, se putréfier et se couvrir de moisissures vertes. C'est parce que ce milieu favorise la croissance des mauvaises bactéries.

Le milieu qui favorise la croissance des bonnes bactéries (notamment les lactobacilles), c'est l'absence d'air (milieu anaérobie), le sel, et une température entre 18 et 23°C. C'est pourquoi les aliments fermentés sont submergés sous de l'eau salée, à l'intérieur d'un bocal hermétique.

Sous les 18°C, la fermentation va prendre plus de temps, mais sans risque d'intoxication. Au-delà des 23°C, la fermentation ira trop vite, et vous risquez de stimuler la croissance de mauvaises bactéries...

Les bactéries de type lactobacilles se nourrissent de raffinose (le sucre des légumes) et rejettent de l'acide lactique. C'est l'origine du goût acide des aliments fermentés (ex : choucroute). L'acidité finira par tuer les mauvaises bactéries. C'est ainsi que vous éviterez la putréfaction.

Une fois la fermentation initiale achevée (minimum 24h), placez votre bocal au frais (environ 3°C). Vous pourrez alors conserver votre légume fermenté jusqu'à un an !

Notez que si vos légumes fermentés touchent l'air dans votre bocal, il n'y a pas de raison de tout jeter. Soit, vous observez la formation d'une petite couche de levures transparentes. Vous pouvez les

recupérer à la cuillère et les jeter. Mais cela reste comestible. Soit, vous serez alerté par des moisissures colorées (notamment vertes). Vous devriez sentir également une odeur très désagréable qui vous indiquera que votre fermentation a échoué, et que vous pouvez tout jeter...

Enfin, inutile de paniquer sur l'hygiène. La fermentation ne nécessite pas de stériliser les bocaux et les ustensiles. En ce sens, c'est différent des conserves, comme les confitures. Et ça vous simplifie la vie !

À vous de jouer !

Si vous êtes prêt à retrousser vos manches, vous avez le choix entre :

ma recette de la choucroute (si vous n'avez jamais goûté une choucroute maison, vous ne savez pas ce que vous manquez)

ma recette du kimchi (l'ancêtre de la choucroute).

Dans les jours qui suivent, j'explorerai avec vous d'autres fermentations possibles : le kvass et la sauce sriracha.

Surveillez bien votre boîte,

Bien à vous,

Eric Müller