



DOSSIER SPÉCIAL

LACTO-FERMENTATION EN 10 ÉTAPES

APPRENDRE - PRÉPARER - SURVIVRE

LACTO-FERMENTATION EN 10 ÉTAPES

SOMMAIRE

POURQUOI VOUS DEVEZ SAVOIR CONSERVER VOS ALIMENTS.....	3
UNE TECHNIQUE ANCESTRALE ULTRA EFFICACE.....	4
COMMENT PROCÉDER EN 10 ÉTAPES.....	5
1. Avant tout, choisissez le bon pot.....	5
2. Choisissez vos légumes.....	6
3. Lavez vos légumes.....	6
4. Coupez vos légumes (optionnel).....	6
5. Mesurez le sel.....	7
6. Mélangez le sel aux légumes.....	8
7. Remplissez le bocal (attention à l'eau !).....	8
8. Conservez dans de bonnes conditions.....	9
9. Ajoutez l'étiquette.....	11
10. Dégustez.....	11
PAS DE PANIQUE.....	12
BONUS : LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA (SUR)VIE.....	13

POURQUOI VOUS *DEVEZ* SAVOIR CONSERVER VOS ALIMENTS

Surplus de légumes de votre potager, récupération de cageots entiers en fin de marché, promotions de gros...

Si vous ne savez pas conserver vos aliments, vous risquez tout simplement d'en perdre une bonne partie, ou de passer à côté de belles opportunités. Pour gagner en autonomie alimentaire, il est indispensable de savoir conserver une partie de sa nourriture. Pour éviter les pertes, mais aussi pour stocker et assurer votre sécurité alimentaire pour les mois et années à venir.

Dans cet objectif de résilience, la lacto-fermentation est la technique de conservation la plus simple et la plus rapide !



UNE TECHNIQUE ANCESTRALE ULTRA EFFICACE

La fermentation est une technique de conservation utilisée depuis la nuit des temps. Avant la déshydratation, l'invention du réfrigérateur / congélateur, de la pasteurisation...

La lacto-fermentation repose sur les ferments lactiques des aliments et leur processus de conservation par la fermentation !

C'est la technique la plus rapide et la plus simple qui existe.

Ultra simple

La lacto fermentation ne demande absolument :

- aucune énergie ;
- aucun appareil sophistiqué ;
- aucune pasteurisation ;
- aucune transformation (les légumes sont crus).

En ça, vous pouvez lacto fermenter vos aliments peu importe le contexte (sans électricité, sans gaz, en plein été ou en plein hiver, etc.).

Durable

La lacto-fermentation conserve les aliments et leurs qualités nutritives plusieurs années. Mieux encore : elle multiplie les nutriments contenus dans vos légumes frais de base.

Vos légumes sont plus acidulés, mais toujours croquants (contrairement à la congélation, que les carottes, courgettes, potimarrons etc. supportent mal – par expérience, du moins).

COMMENT PROCÉDER EN 10 ÉTAPES

1. Avant tout, choisissez le bon pot

Techniquement, vous pouvez utiliser n'importe quel bocal hermétique. Mais pour vous garantir une fermentation réussie, je vous conseille les bocaux en verre à ressort métallique et avec un caoutchouc. Les « Leparfait » que l'on voit partout sont une valeur sûre.

C'est le modèle que mes grands-parents utilisaient pour leurs cerises, j'ai conservé cette habitude depuis et j'en suis toujours satisfait. Il suffit de les remplir, les fermer et vous n'avez plus à vous en occuper.



Je vous déconseille les bocaux avec un seul couvercle métallique, type confiture. Leur couvercle métallique peut se corroder avec l'acidité des légumes lacto-fermentés et on obtient très souvent des moisissures (même si ces dernières ne rendent pas votre conserve inconsommable).

2. Choisissez vos légumes

Les légumes que l'on voit le plus souvent conservés ainsi sont les choux, les cornichons et les carottes.



Mais vous pouvez choisir tous les légumes de votre production personnelle, ou achetés. A condition que vous n'ayez pas utilisé de produits chimiques ou qu'ils soient certifiés « AB » si vous laissez la peau.

En général, **1 kg de légume(s) correspond à un bocal de 1 L.**

3. Lavez vos légumes

Lavez-bien vos légumes et épluchez si besoin.

4. Coupez vos légumes (optionnel)

Vous pouvez les couper en tranches, rondelles, cubes (peu importe la forme) ou les râper.

Pour le chou notamment, vous pouvez même vous contenter de détacher les feuilles et les laisser entières, roulées dans le bocal.

5. Mesurez le sel

Le rôle du sel dans ce processus de lacto-fermentation est de : **neutraliser les mauvaises bactéries** et favoriser le développement des bonnes bactéries ; **faire dégorger vos légumes** ; ralentir leur ramollissement et ajouter un peu de goût à votre conserve.

Choisissez-le « nature », c'est-à-dire non traité et sans additifs (le gros sel gris est l'idéal).



MINIMUM 1 % DE SEL, MAXIMUM 4 %

C'est la règle de base pour mesurer la proportion de sel par rapport aux légumes : **10 à 20 g de sel pour 1 kg de légumes** (1 000 g).

En dessous, la lacto-fermentation ne tiendra pas dans le temps et vous risquez d'obtenir des légumes très mous rapidement (restez toujours à 1 % minimum).

Au-dessus, jusqu'à 4 %, la lacto-fermentation sera ralentie, mais le croquant de vos légumes sera conservé plus longtemps.

C'est selon vos goûts.

6. Mélangez le sel aux légumes

Dans un saladier, ajoutez le sel directement sur vos légumes et pressez-les pour qu'ils rendent un maximum d'eau.

L'OPTION DE LA SAUMURE

La saumure, c'est un liquide salé dans lequel on conserve les aliments. Dans le cas de la lacto-fermentation, c'est simplement **l'alternative qui consiste à diluer le sel à l'eau en premier, puis à y plonger les légumes** (environ 30 g de sel pour 1 L d'eau).

Vous pouvez aussi utiliser une saumure « ancienne » pour favoriser une nouvelle fermentation. Si vous avez déjà en stock des conserves lacto-fermentées, vous pouvez ajouter au futur pot du liquide de cette conserve déjà existante (il est plein de bactéries lactiques et aidera la nouvelle fermentation).

7. Remplissez le bocal (attention à l'eau !)

Dans le bocal, tassez bien les légumes au fond, au fur et à mesure du remplissage, pour combler les bulles d'air. Vous pouvez clairement y aller au pilon, ou au poing.



L'eau ne doit surtout pas contenir de chlore ! Celui-ci est antiseptique et empêcherait le développement des bactéries. Vous pouvez donc oublier l'eau du robinet. Une eau filtrée par un Berkey ou une eau de source feront l'affaire.



Lorsque vous remplissez le reste de votre bocal d'eau, **laissez toujours environ deux centimètres avant le bouchon** (pour éviter les fuites trop importantes).

8. Conservez dans de bonnes conditions

Vous devez distinguer deux phases de conservation :

1. Le démarrage ;
2. La conservation / stockage.

Première phase : de 5 à 7 jours

Dans la première, il s'agit de lancer le processus de lacto-fermentation. Cela se fait toujours :

- **à température ambiante** : les microbes ont besoin de chaleur pour s'activer (sans, ils ne bougent pas), plus il fait chaud, plus le processus est rapide (comptez environ 7 jours en dessous de 20° C et 5 jours aux alentours des 30 °C) ;
- **à l'abri du soleil direct** : pas besoin de placer les bocaux dans le noir complet, mais évitez de les laisser derrière une vitre au mois d'août... on ne fait pas de limonade de bureau.

Quand vous commencez à apercevoir des petites bulles, un liquide trouble, voire quelques débordements autour du caoutchouc, c'est le signe que le processus est lancé. On passe alors à la phase 2.

Deuxième phase : conservation et stockage

Ici aussi, **la température est primordiale, elle va déterminer le goût et le rythme de fermentation de vos bocaux.**

Plus il fait chaud, plus le processus sera rapide et plus la conserve sera acide. A l'inverse, en la stockant dans un endroit plus frais, vous obtiendrez un processus plus lent et des légumes moins acides. Personnellement, je préfère le goût de mes conserves hivernales (il est plus doux).

Vous pouvez ensuite conserver vos bocaux à température ambiante toute l'année (attention aux variations et aux chaleurs trop élevées). **L'idéal : entre 15 et 17° C.**

QUID DU FRIGO ?

Le frigo, plus froid, ralentira naturellement le processus de fermentation. Il peut être utile en plein été. Notez simplement que vous devrez attendre quelques mois de plus pour obtenir un résultat similaire à une conservation à température ambiante.

Je conserve une partie de mes bocaux au frigo pour ralentir volontairement leur fermentation et allonger leur durée de conservation.

9. Ajoutez l'étiquette

Tout simple mais indispensable, pensez toujours à noter :

- **La date** de mise en pot ;
- **Les aliments** contenus ;
- **La dose de sel** utilisée ;
- Tous les critères que vous estimez intéressants (**ils pourront vous servir à comparer les résultats lors de la 10e étape** et à améliorer vos prochaines conserves).

Vous pouvez alors les stocker plusieurs années dans ces conditions, à condition de ne pas les ouvrir !



10. Dégustez !

C'est le moment d'ouvrir vos conserves et de les goûter (ne les ouvrez que pour les consommer, jamais pendant le processus de conservation !). Le bocal s'ouvre généralement sans effort et parfois, on entend un petit bruit. Si un léger dépôt de moisissure s'est formé au-dessus, retirez-le et fiez-vous à votre odorat (une odeur agréable, vinaigrée, c'est bon signe ; si vraiment le contenu n'est plus comestible, vous le sentirez).

Vous pouvez manger les légumes tels quels ou les cuisiner, selon vos préférences.

Je ne peux pas vous vendre que du rêve, vous essuiez quelques échecs. Ça fait partie de l'apprentissage. Mais avec le contenu de ce dossier et vos premiers essais, vous trouverez très rapidement les bonnes méthodes.

Le goût des conserves réussies, la satisfaction de savoir assurer vous-même une partie de votre sécurité alimentaire et les expérimentations valent largement le coup ! Surtout comparé aux efforts requis...

PAS DE PANIQUE

Certaines réactions liées à la lacto-fermentation peuvent surprendre quand vous les observez pour la première fois. En particulier quand on a l'habitude de consommer des aliments de supermarchés, tout propres et visuellement parfaitement conservés. Mais la plupart sont normaux et n'empêchent pas la consommation de vos légumes.

Ne jetez pas vos conserves au moindre signe qui vous paraîtrait « étrange », comme :

- Un liquide trouble/laiteux (c'est normal et ça passe après quelques jours) ;
- Une surface laiteuse (bulles ou mousse) ;
- Des conserves qui bavent avec de légères fuites et des sifflements au niveau du caoutchouc (c'est fréquent, protégez simplement vos étagères) ;
- De l'ail qui devient bleuté ;
- Les légumes flottent à la surface et le liquide est concentré au fond ;
- Etc.

ATTENTION !

Si vos légumes blancs (chou-fleur notamment) virent au fluo et ont une texture gluante, jetez-les.

Ne vous trompez pas avec la couleur des autres légumes du même bocal : le rose de la betterave peut déteindre, ce n'est pas mauvais signe.

Vous vous en apercevrez quoi qu'il arrive à la texture.

Préparez-vous !

Antoine,

Apprendre Préparer Survivre

Toute reproduction, modification ou diffusion de ces contenus sans le consentement d'APS Formations est interdite.