



## Qu'est-ce que la lacto-fermentation OU les légumes fermentés en bocaux

### Qu'est-ce que la lacto-fermentation ?

Les aliments fermentés sont des aliments qui ont été transformé par des bactéries, des levures ou moisissures, champignons. La fermentation se déroule le plus souvent sans oxygène. En présence d'oxygène, les microbes se multiplient.

La lacto-fermentation est un procédé de conservation utilisé depuis le néolithique, qui consiste à laisser macérer les aliments avec du sel, ou bien les plonger dans une saumure (eau salé) sans air. C'est donc une fermentation, c-à-d une activité microbienne qui va sécréter des substances, entre autres de l'acide lactique, du gaz carbonique et divers enzymes.

Vous pouvez visualiser l'émission sur la lacto-fermentation en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://nicrunicuit.com/actu/revoir-lemission-la-quotidienne-du-12-mai-sur-la-frementation/>

#### **1) Les carottes en bocaux :**

Pour un bocal d'1 litre

1 kilo de carottes

1 orange bio

10 g de gros sel gris de mer

#### Préparation

- Laver et peler les carottes, détailler en fines julienne, avec une mandoline ou râpez les sur une râpe à gros trous, éliminer une tranche de peau de l'orange aux deux pôles, couper en fines tranches puis recouper chaque tranche en 8
- Mélanger dans un saladier, ajouter le sel, avec les mains pétrir, écraser 5 minutes, laisser reposer 15 minutes, le sel va faire dégorger le jus des légumes, recommencer à pétrir jusqu'à il y a du jus au fond
- Remplir le bocal en tassant fortement, il ne faut pas avoir de bulle d'air,
- Remplir jusqu'à 2-3 cm en dessous de l'ouverture
- Fermer le bocal en caoutchouc ; laisser fermenter 7 jours à température ambiante (en hivers), puis au frais.

#### **2) Les choux de Bruxelles en saumure**

Fermentation : 7 jours à température ambiante puis frigo ou température fraîche

Prêt à consommer après 2 semaines

Conservation : 1 an minimum.

Zeynep YAGMUR, diététicienne au Réseau Santé diabeten

Site internet : [www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be) ; Mail: [contact@reseaudiabete.be](mailto:contact@reseaudiabete.be)



1 kg de chou de Bruxelles

Pour 1 litre= 30 g de sel de gros sel de mer (ni iodé ni fluoré) = 2càs

Préparation :

Mélanger 500 ml d'eau avec 15 g de gros sel de mer (pour 1 litre= 30 g de sel = 2càs).

Nettoyer les choux, rafraichissez la coupe de la queue et enlevez les premières feuilles défraichies et abimés. Egoutter et tasser les dans le bocal, bien serrés les uns contre les autres. Verser ensuite la saumure (l'eau salée) et fermer le bocal. Il ne faut pas remplir le bocal jusqu'en haut car le niveau va monter lorsque la fermentation aura lieu.

**3) Les betteraves rouges en saumure**

1 kg de betterave cru bien ferme

½ càc de grains de coriandre,

10 g de sel ni iodé ni fluoré

Le procédé de préparation est identique aux choux de Bruxelles en saumure, laver, découper en julienne la betterave. Préparer la saumure, verser les légumes et la saumure dans le bol et laisser fermenter 7 jours en hivers (5jours en été).