

LA LACTOFERMENTATION

Le principe

Sous l'effet de divers micro-organismes, les glucides des aliments à conserver se transforment en acide lactique.

Cette acidification du milieu empêche le développement des bactéries de la putréfaction.

La fermentation lactique n'a lieu qu'en l'absence d'oxygène.

Les avantages

- C'est le procédé de conservation qui consomme le moins d'énergie.
- La valeur nutritive des aliments lactofermentés est comparable, voir supérieure, à celle des aliments frais. Alors que dans les conserves stérilisées, les vitamines ont été en grande partie détruites, la lactofermentation assure une bonne conservation des vitamines présentes dans les légumes (l'acidité est favorable à la conservation de la vitamine C).

Les micro-organismes synthétisent également de nouvelles vitamines, notamment B et C.

En outre, comme la texture des aliments est transformée, il est souvent possible de les consommer crus (navets, topinambours, haricots verts, chou...) ou juste réchauffés : on conserve ainsi toute leur valeur nutritive.

- Lors de la lactofermentation, de nouvelles substances sont produites. Par exemple, dans la choucroute,
 - la choline, qui abaisse la pression sanguine et évite l'accumulation des graisses dans le foie
 - et l'acétylcholine, qui agit sur le système nerveux, procurant un plus grand calme et un meilleur sommeil.

L'acide lactique facilite la digestion.

- Il fournit des sucs digestifs
- Il régularise l'acidité de l'estomac.
- Il facilite la décomposition des protéines.
- Il favorise l'assimilation du fer.

L'ingestion de légumes lactofermentés favorise la flore intestinale.

Lors de la fermentation sont produites des substances antibiotiques qui limitent la propagation des maladies infectieuses.

En résumé, consommer des aliments lactofermentés aura un impact bénéfique sur notre santé, tant au niveau curatif que préventif.

- Découvrir les légumes lactofermentés, c'est découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles textures : il y a un plaisir de l'expérimentation et de la découverte. Comme il s'agit d'un produit vivant, le résultat n'est jamais identique d'une fois à l'autre !
Et on peut élargir la gamme des légumes, cultivés ou sauvages, et imaginer toutes sortes de mélanges !

La recette

- Coupez les légumes en fines lanières ou rondelles ou rapez-les.
- Disposez-les dans un bocal fermant bien, mais pas nécessairement de façon hermétique. Tassez bien pour gagner un maximum de place et pour faire sortir le jus. Alternez avec des herbes aromatiques et des épices (et quelques feuilles de cassis ou de framboisiers qui favoriseront le démarrage de la lactofermentation) . Emplissez jusqu'à 2 ou 3 cm en dessous du bord.
- Versez sur les légumes une cuillère à soupe de sel (pour un bocal d'1 litre) dilué dans un peu d'eau bouillante, puis continuez à remplir le bocal d'eau bouillante jusqu'à ce que les légumes soient juste recouverts.
- Placez sur les légumes un chiffon propre et remplissez-le de quelques cailloux propres, non calcaires. Disposez les cailloux de manière à ce que les légumes ne puissent pas remonter à la surface, au quel cas ils pourraient.
- Fermez le couvercle (sans le joint) et placez le bocal à température ambiante à l'abri de la lumière.
- Au bout de quelques jours, des bulles vont apparaître dans les légumes et du liquide sortira du bocal. Ce phénomène est normal : il signifie que la fermentation a bien lieu. Pensez à mettre une assiette sous le bocal pour récupérer le liquide.
- Au bout de quatre à cinq jours, tout s'arrête : vous pouvez alors mettre le joint de caoutchouc et stocker le bocal dans une cave. La fermentation va continuer tranquillement pendant environ trois semaines.
- Après ce laps de temps, vous pouvez consommer les légumes ou les conserver plusieurs mois.

Les risques

Le risque de s'empoisonner est nul, car si la lactofermentation a échoué, l'odeur vous le dira tout de suite !

Les risques de ratage

- La principale cause de ratage est que les légumes entrent en contact avec l'air : ils doivent rester bien immergés. C'est la raison de l'utilisation des cailloux.
- Si l'on utilise des légumes ayant subi des traitements chimiques, la lactofermentation risque de ne pas se faire.
- Température trop basse ou trop élevée au départ (il faut entre 15 et 20°)