

# Bocaux de légumes lacto-fermentés

---

Légumes frais au choix : chou blanc, navet, céleri, carotte, radis, betterave etc.

Matériel : 1 couteau/ râpe à légumes – bocaux en verre –

- Tailler finement le chou. Râper les autres légumes.
- Ebouillanter les bocaux et leur couvercle.
- Mélanger le chou et les légumes râpés dans un grand saladier. Ajouter du sel fin : env. 1 à 2 % du poids des légumes. (1 cuillère à café bombée = 10 g de sel fin). 1 kg de légumes > 10 à 20 g de sel.
- Déposer et presser les légumes avec un pilon dans les bocaux
- Remplir jusqu'à 2 cm du bord maxi.
- Compléter jusqu'à 1 cm du bord avec de l'eau salée (30 g env. par litre), portée à ébullition puis refroidie.
- Lacto-fermentation : laisser les pots 2 à 3 jours, à une température de 22 à 25 °, sur une assiette, sans trop serrer les couvercles. Le pot doit déborder : cela est bon signe !
- Vérifier ensuite que les légumes sont bien recouverts d'eau. Sinon recouvrir avec de l'eau salée, portée à ébullition puis refroidie.
- Serrer les couvercles des pots.
- Ranger ensuite les pots au réfrigérateur ou dans un local frais pour une bonne conservation. A consommer après 2 à 3 semaines de stockage.
- Pour bien profiter des vertus des légumes lacto-fermentés, il faut les consommer crus, en petites quantités (1 c. à s. par assiette).

## Variantes:

Possibilité d'ajouter des aromates : cumin, laurier, thym, coriandre.

---

**Recette tirée du livre "La cuisine de demain" Hubert Jouan**  
Editions Tynat [www.tynat.com/editions/](http://www.tynat.com/editions/)

**Recettes de base "Cuisine Santé"**  
[www.cuisinesante.org](http://www.cuisinesante.org)

**Ateliers cuisine et stages avec l'ass. La Bonne Assiette**  
[www.bonneassiette.org](http://www.bonneassiette.org)



Légumes lacto-fermentés : plus d'information au dos >>

# Les légumes lacto-fermentés

**Les aliments lacto-fermentés :** yaourts, fromages, miso, choucroute, pain...

Avant les surgelés, avant les conserves, il y avait la fermentation lactique, une méthode de conservation traditionnelle qui permettait de consommer, même au cœur de l'hiver, des produits aussi riches en vitamines et minéraux que s'ils étaient frais !

S'il existe différents types de fermentation, le processus naturel reste toujours le même. La fermentation est une transformation des sucres par des enzymes. Le milieu s'acidifie progressivement et empêche la prolifération des autres micro-organismes, notamment les micro-organismes pathogènes ou indésirables comme les moisissures.

La lacto-fermentation enrichit l'aliment alors que la stérilisation ou la congélation l'appauvrit.

La fermentation lactique des légumes se fait en quatre étapes et il faut réunir trois conditions pour qu'elle puisse se produire :

- une concentration en sel de 0,5 à 1,5 %,
- une température comprise entre 18 et 22°
- une absence d'oxygène (milieu anaérobie).

Pendant 2 jours, les bactéries lactiques se multiplient naturellement à la surface des légumes (streptococcus, lactobacillus, bacillus, etc.).

Elles produisent de l'acide lactique et elles inhibent les autres bactéries qui conduiraient à la putréfaction des légumes.

Au bout de 2 jours, il faut baisser la température à 15° car l'acidification commence. Celle-ci dure 2 à 3 semaines jusqu'à atteindre un niveau de pH empêchant les bactéries responsables de la putréfaction de se multiplier.

Une fois cette étape passée, les légumes doivent être entreposés entre 0° et 10 ° pour un meilleur développement des arômes.

## **Avantages de la lacto-fermentation :**

- Vitalité: les aliments fermentés sont des aliments vivants.
- Nutrition: protéines et vitamines sont mieux conservées, l'aliment est enrichi par la lacto-fermentation, par les micro-organismes qui synthétisent des éléments vitaux.
- Protection: protection contre les micro-organismes pathogènes grâce à l'acidification du milieu.

Par exemple, la teneur en vitamine C de la choucroute augmente de plus de moitié au cours de la lacto-fermentation (elle passe de 50 à 80 g/ kg), les teneurs en vitamines B12 et B3 augmentent notablement. Le scorbut a disparu avec les tonneaux de choucroute embarqués. Les aliments lacto-fermentés sont donc une excellente source de vitamines, surtout en hiver lorsque les légumes frais deviennent rares.

l'acide lactique n'a pas d'action acidifiante dans notre organisme où il assainit le tube digestif et renforcerait les protections immunitaires.

De plus, les jus de produits lacto-fermentés crus contiennent de nombreuses bactéries utiles à notre flore intestinale qu'elles rajeunissent.