

Conserver les légumes du potager : Lactofermentation

Principe : La lactofermentation est une technique de conservation des aliments. La lacto-fermentation est le procédé de transformation des sucres (le glucose présent dans les légumes) en acide lactique par les bactéries. Les acides lactiques viennent éviter le développement de champignons, de mauvaises bactéries qui sont à l'origine du pourrissement des légumes.

La lactofermentation assure la conservation des légumes mais aussi la conservation de leurs nutriments, voire elle peut augmenter leur teneur. Ils deviennent même plus faciles à digérer et sont plus vitaminés.

Déroulé :

La lactofermentation est très connue pour le chou mais en réalité elle peut-être utilisée pour conserver beaucoup d'autres légumes.

Voici une petite liste non exhaustive :

- Courgettes
- Aubergines
- Carottes
- Ails
- Tomates vertes
- Concombres (cornichon)
- Fenouils
- Brocolis
- Artichauts
- Navets
- Haricots verts



Conserver les légumes du potager : Lactofermentation

La lactofermentation est très simple. Il vous faut de l'eau de source ou filtrée et du gros sel (de préférence non raffiné).

Coupez les légumes. Vous pouvez les conserver seul ou réaliser des mélanges. Vous pouvez également assaisonner avec des graines (poivre, cumin, coriandre, girofle etc.) et mettre des herbes aromatiques (thym, laurier, romarin etc.). Mettez ces légumes dans des bocaux préalablement stérilisés ne remplissez pas jusqu'au bord (Arrêtez vous à 1cm du bord).

De l'autre côté préparé de l'eau salée. Mettez 30 grammes de gros sel pour 1 litre d'eau. Versez l'eau dans le bocal jusqu'à ce qu'il soit plein et que tous les légumes soient noyés. Fermez le bocal hermétiquement. Placez les quelques jours à température ambiante puis conservez le dans une pièce au frais à 15 degrés et attendez au moins 15 jours pour déguster.