

## Des exemples de lacto-fermentations

Extraits des livres :

- Marie-Claire Frédéric : "Aliments fermentés - Aliments santé" – 2018 – éditions Gallimard
- Rachel de Thample : "Fermentations" – 2021 – éditions Ulmer
- "Je découvre la fermentation, du vivant dans mon assiette" -H. Schernberg et L. Browaeys, éditions Terre Vivante

### Fruits / Légumes :

#### **Choucroute (Europe)**

**Fermentation :** 7 jours entre 20 et 25°C puis 1 mois à moins de 18°C

**Conservation :** plus d'un an, au frais une fois ouvert

**Fermentent de la même manière :** tous choux, panais, betteraves, carottes, navets, radis, céleri râpés, avec les aromates que vous aimez. On peut ajouter oignons, carottes et une pomme pour un délicieux coleslaw.

**Pour 2 bocaux de 500 ml :**

1 kg de chou lisse

2 feuilles de laurier / des gaines de coriandre (cumin éventuellement)

quelques baies de genièvre / 10g de sel de mer

1. Retirez les 2 ou 3 premières feuilles du chou. Emincez-le très finement sans le rincer.
2. Dans un grand saladier, mélangez le chou émincé avec le sel et les aromates, en pressant avec les mains pour le dégorger. Laissez reposer quelques minutes à température ambiante en recouvrant d'une assiette lestée d'un poids si besoin.
3. Une fois que le chou rend son jus, en remplir vos bocaux, en tassant assez fortement au poing pour éviter les bulles d'air et finir d'extraire le liquide des légumes. Glissez le laurier au milieu.
4. Si le jus ne recouvre pas tout le chou, ajouter un peu d'eau.
5. Si besoin, placez un poids pour maintenir les légumes immergés (cas d'un bocal peu rempli).
6. Fermez hermétiquement. Laissez fermenter 7 jours entre 20 et 25°C puis 1 mois à moins de 18°C.

Dégustez crue en salade, en condiment ou chauffé en plat principal. La saumure peut remplacer en partie le bouillon de la soupe ou déglacer une cuisson de viande ou poisson, comme base de sauce qu'elle sale par la même occasion.

#### **Bâtonnets de carottes aux épices (Maroc)**

**Fermentation :** 7 jours entre 20 et 25°C puis 3 semaines entre 15°C et 20°C

**Conservation :** plus d'un an

**Fermentent de la même manière :** navets, radis, fenouil, courgettes en tronçons, avec les aromates que vous aimez.

**Pour un bocal de 1L :**

1 kg de carottes

1 gousse d'ail / 1 feuille de laurier / 1 bâton de cannelle

1 c. à s. de gaines de coriandre / 1 c. à s. de graines de cumin / 30 cl d'eau / 10g de sel de mer