

Défi famille zéro déchets. Les conserves lactofermentées

Samedi 14 avril, les familles du territoire de Morlaix Communauté participant au « défi famille zéro déchets » étaient invités à un atelier autour de la conservation des aliments par lactofermentation. L'occasion, avec l'association Cap Santé d'en savoir un peu plus sur ce mode de conservation et d'apprendre à faire ses bocaux de légumes fermentés ! (Recettes et informations de Catherine Le Tacon).

Les aliments fermentés, qu'est ce que c'est ?

Un aliment fermenté est un alimenté qui a été transformé par des micro-organismes : bactéries, levures, moisissures, champignons.

La fermentation se déroule le plus souvent sans oxygène (en anaérobie). En présence d'oxygène, les microbes se multiplient. En anaérobie, ils sont stressés et luttent pour survivre en fabriquant des molécules destinées à tuer les microbes concurrents : alcool, acide lactique, etc. Il se trouve que durant cette action, ils fabriquent également des substances aromatiques, des vitamines et des centaines d'autres molécules que nous jugeons utiles pour transformer le goût, la texture et la conservation de nos aliments.

Les aliments fermentés, il ne faut pas manger que ça ! Ils doivent faire partie d'une alimentation variée et équilibrée. Le mieux est d'en consommer de petites quantités tous les jours ou régulièrement, et ce n'est pas difficile : quelques légumes fermentés ajoutés dans une salade, un peu de jus mis au dernier moment dans une soupe, quelques cornichons ou pickles pour accompagner une viande, un peu de chutney avec le fromage... au lait cru bien sûr. Un yaourt en dessert, du pain au levain, une bière non pasteurisée de temps en temps, une

rondelle de saucisson, un verre de kéfir ou de kombucha, le choix est vaste et il y en a pour tous les goûts !

- 1 –Ils facilitent la digestion
- 2 –Ils sont une source de vitamine C
- 3 –Ils sont une source de vitamines K, PP et B
- 4 –Ils sont une source de choline
- 5 –Ils sont riches en minéraux
- 6 –Ils sont antiseptiques
- 7 –Ils détoxifient la nourriture
- 8 –Ils participent au bon fonctionnement de l'intestin
- 9 –Ils renforcent notre système immunitaire
- 10 –Ils nous apportent de l'énergie

Attention : ils sont déconseillés avec les maladies auto-immunes

En pratique !

Les légumes en général

Épluchez-les (facultatif s'ils sont bios, lavez les) et râpez-les, ou bien détaillez-les en fine julienne.

Pesez vos légumes et préparez 10 g de sel par kilo.

Mélangez dans un récipient les légumes et le sel, éventuellement des aromates, en pressant bien avec les mains pour faire sortir le jus des légumes.

Une fois que c'est fait, tassez-le tout dans le bocal, en pressant fortement avec la main ou avec un pilon, afin de chasser les poches d'air et d'exprimer le jus des légumes.

Fermez ensuite hermétiquement le bocal, avec son caoutchouc. Posez-le sur une assiette, car si vous avez trop rempli le bocal, il se peut que cela déborde lorsque la fermentation va commencer.

Gardez-le à température ambiante pendant 1 semaine. Si un débordement se produit, contentez-vous de vider le liquide de l'assiette, et essuyez le bocal, ne l'ouvrez surtout pas !

Au bout de quelques heures, le légume va libérer son eau, et le bocal va se remplir de liquide. Après 1 jour ou 2, vous allez constater une effervescence, ça va faire des bulles et même cela peut chuintier ou siffler autour de l'ouverture. Ce n'est pas le légume qui se plaint, c'est le gaz carbonique produit par la fermentation qui chasse l'air situé entre le niveau du liquide et le couvercle : ainsi l'air extérieur ne pourra plus entrer dans le bocal : la fermentation pourra se dérouler en parfaite anaérobie comme il se doit.

Après la première semaine à température ambiante, mettez le bocal au frais, soit au réfrigérateur, soit dans une pièce fraîche (15-20 °C suffisent). N'oublions pas que la fermentation a été inventée à une époque où les frigos n'existaient pas, c'est donc un mode de conservation qui se passe très bien de frigidaire, du moment qu'on n'entrepose pas les bocaux dans des pièces surchauffées !

La fermentation totale dure environ 3 à 6 semaines. (Plus c'est au froid, plus c'est long). Après ce délai, on peut passer à la dégustation ! A vous d'inventer des mélanges : carottes + chou, radis blanc + céleri, ou navet + betterave, ou chou + pomme verte...

Mettez les aromates que vous aimez : fines herbes, ail, oignon, poireau, ciboule, persil, coriandre, estragon, basilic, bâton de cannelle, girofle, genièvre gingembre...

Les légumes fermentés peuvent se manger chauds, en soupes ou en garniture d'un plat principal, mais c'est également délicieux froid en salade. C'est ainsi qu'on profite au mieux de leurs vitamines et probiotiques bienfaisants. Égouttez-les simplement avant de les utiliser, et ne resalez pas le plat, ou au moins goûtez avant de saler !

Par Catherine Le Tacon, pour l'association Cap Santé