



Atelier d'initiation à

la lacto-fermentation

avec Les Beaux Crus

Aujourd'hui, je
vais lacto-fermenter
du fenouil et des
citrons

Je ne fais que le
découper et le mettre dans
un environnement qui
lui plaît !



Laëtitia
GUILLARD



Les grands principes

Des ingrédients de qualité,
biologiques ou sans intrants
chimiques

Du sel non raffiné

Une eau déchlorée (à l'air libre,
dans une carafe, au moins une
heure)



Des bocaux en verre, propres sans être stérilisés,
avec joints en caoutchouc, qui peuvent être réutilisés.



La fabrication

La découpe... selon vos envies !

- en morceaux
- râpés
- entiers
- mixte

N'oubliez pas les épices !

Pour les mélanges,
fiez-vous à votre intuition...



Pour un salage à sec :

ajoutez 10 g de sel / kg de légumes

Pour une préparation en saumure :

ajoutez 30 g de sel / litre d'eau

Les légumes doivent être immergés,

en cas de salage à sec, si le jus rendu par les légumes ne les recouvre pas, ajoutez de l'eau (ou de la saumure s'il faut en rajouter beaucoup). Ajoutez un poids sur les légumes si nécessaire (exemple : anti-monte-lait)

La fermentation

5 à 7 jours à température ambiante, entre 18 et 23°

C'est là que vous verrez des bulles, que parfois le jus sortira du bocal ou encore que la saumure va se troubler... pensez à mettre une assiette ou soucoupe sous le bocal.

Puis 3 semaines au moins dans un endroit plus frais (cave, garage, cellier...)

N'ouvrez pas le bocal, quoiqu'il se passe, pendant la période de fermentation



L'ouverture du bocal



Après l'attente...

OUVREZ !

A l'ouverture du bocal, vous pouvez entendre un "pschit" et même voir des bulles en quantité : c'est le gaz de fermentation qui s'échappe.

Fiez-vous à vos sens : si le contenu du bocal sent bon, sa couleur est appétissante, goûtez sans attendre !

Une odeur soufrée peut se faire sentir à l'ouverture du bocal : ce sont les gaz de fermentation, ils s'évaporent ensuite. Ne jetez pas le contenu de votre bocal !



Mais si vous observez du moisi ou que l'odeur est nauséabonde, jetez : la fermentation s'est mal déroulée.

La dégustation



Tout droit sortis du bocal, les légumes lacto-fermentés se mangent en salade, avec du riz, des pommes de terre sautées...

N'hésitez pas à les cuisiner en suivant des recettes traditionnelles comme la choucroute, le borsch, la soupe ogorki....

Laissez aller votre créativité et inventez vos propres recettes !



Bibliographie

Je découvre la lacto-fermentation, du vivant dans mon assiette !, Hélène Schernberg et Louise Browaeys, Ed. Terre Vivante, 2019.

Ces ferments qui nous veulent du bien, petit manuel de lacto-fermentation, Claudia Lorenz-Ladener, Ed. Du Rouergue, 2016.

Pour approfondir :

Légumes lacto-fermentés, méthodes et recettes pour les préparer et les cuisiner, Marie-Claire Frédéric, Guillaume Suttin, Ed. Gallimard, coll. Alternatives, 2021.

Un blog de référence :

<https://nicrunicuit.com/>

Les Beaux Crus

Transformation de légumes lacto-fermentés
et de kombucha

Atelier d'initiation aux particuliers

Formation aux professionnels



38250 Lans-en-Vercors
contact@lesbeauxcrus.fr