



# LACTO-FERMENTATION



## Une méthode écologique et saine !

La lacto-fermentation est une méthode de conservation utilisée depuis les temps les plus anciens. Elle ne nécessite ni énergie ni matériel, mais juste de l'eau et du sel !

Elle augmente la quantité de vitamines déjà contenue dans les légumes (vit C, Vit groupe B)

Par la présence de bonnes bactéries, elle améliore la digestion des aliments, ce sont des probiotiques naturels.

Lacto-fermentation ne signifie pas qu'il y a du lait dans les préparations mais simplement que les bactéries naturellement présentes dans les légumes vont agir en transformant le milieu avec une production d'acide lactique incompatible avec le développement des mauvaises bactéries.

Outre le côté « santé », elle apporte des saveurs agréables et diversifiées.

### RECETTE :

- Préparer une saumure avec du sel non-raffiné, entre 20 et 30 gr de sel par litre d'eau.
- Ebouillanter les pots.
- Couper les légumes en gros morceaux pour une consistance croquante ou râpez-les.
- Tasser les légumes dans les bocaux en ajoutant des aromates.
- Verser la saumure dans les bocaux et mettre un poids pour que les légumes ne soient pas en contact avec l'air.
- Laisser 5 à 7 jours à température ambiante (entre 17 et 23°) avec le couvercle juste posé sur le bocal pour laisser échapper le CO2.
- Stocker à la cave et conserver au frigo après ouverture.

On peut faire des lacto-fermentations avec le fruit de l'églantier (cynorhodons), dans ce cas on conserve uniquement le jus pour un apport concentré en vitamine C. Une cuillère à café de jus suffit, sur un plat ou dans une vinaigrette, pour l'apport journalier recommandé en vitamine C.