

Conserver ses légumes grâce à la lactofermentation



1) PRINCIPES DE BASE

Matériel nécessaire :

- Bocaux en verre propres
- Râpe, couteau
- Eau déchlorée (laisser reposer 24h l'eau du robinet dans une carafe en verre, pas en métal !)
- Sel non iodé
- Aromates au choix : ail, baies, graines...

Légumes idéaux :

- Racines (carottes, navets, betteraves, ...) et choux non cuits.

2) RECETTE PAS À PAS

- Préparer les légumes : couper en morceaux ou râper.
- Rincer le bocal à l'eau chaude.
- Remplir le bocal : légumes + eau saumuré jusqu'au bord.
- Utiliser un poids ou une feuille de chou pour maintenir les légumes immergés.
- Fermer le bocal, placer sur une coupelle (le liquide peut déborder).



Saumure =

3 g de sel / 100 ml d'eau (ou 30 g / 1 L).

3) FERMENTATION

- Température idéale : 18–25°C, à l'abri de la lumière.
- Durée : 72 h à température ambiante.
-  **Dégazéfier chaque jour** (ouvrir légèrement pour laisser sortir le CO₂).
- Puis, laisser 2 à 3 semaines dans un lieu plus frais.
- Conservation : plusieurs mois en bocal fermé.
- Une fois ouvert, conservation encore des mois au réfrigérateur.



DES CONSEILS PROPOSÉS
PAR L'ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE

DU

chr
Huy

4) RECONNAÎTRE UNE BONNE FERMENTATION

Pas d'inquiétude si :

- Quelques légumes flottent → mettre un poids après ouverture.
- Le liquide devient laiteux au début → il s'éclaircira par la suite.
- Des bulles remontent rapidement quand vous bougez le bocal (éviter de le secouer).
- Vous entendez un sifflement au niveau du caoutchouc.
- Vous observez une :
 - Mousse blanche/grise ou dépôt en surface.
 - Légère décoloration des légumes (ex : chou rouge → rose) ou le haut des légumes brunir.
- Une odeur légère de fromage, vinaigre, choucroute se dégage.
- Goût légèrement "pétillant" des légumes à la dégustation.

Attention si :

- Odeur de pourriture.
- Couleur anormale (ex : légumes clairs → rose fuchsia).

5) CONSOMMATION

- À déguster crus de préférence pour conserver les probiotiques.
- Possible de cuire, mais chaleur $>50^{\circ}\text{C}$ = destruction des probiotiques.



Pourquoi pratiquer la lactofermentation ?

Écologique

Gain en saveur

Meilleure digestibilité des légumes

Méthode de conservation la plus sûre

Apport en probiotiques naturels et variés

Riches en vitamines

