

Recette des Légumes lacto-fermentés

Lacto-fermentation ne signifie pas que le produit final contient du lactose. Au contraire les produits lacto-fermentés peuvent être consommés par les intolérants au lait car ils ne contiennent que de l'acide lactique, pas de protéines allergisantes du lait.

Ingrédients :

- Des bocaux en verre munis d'un couvercle hermétique et d'un joint en caoutchouc ;
- Du sel marin (non raffiné de préférence) ;
- De l'eau de source ou filtrée (l'eau du robinet, chlorée, ne convient pas) ;
- Des légumes qu'on souhaite conserver.

Préparation :

- Lavez et ébouillantez les bocaux, les couvercles et les joints. Laissez-les sécher sans les essuyer.
- Lavez, épluchez et découpez (si nécessaire, et plus ou moins finement) les légumes.
- Diluez une cuillère à soupe de sel dans chaque litre d'eau de source que vous allez utiliser.
- Remplissez les bocaux avec les légumes (seuls ou mélangés), ajoutez éventuellement les aromates de votre choix (graines de moutarde, de cumin, de carvi, de fenouil, de coriandre, baies de genièvre, de poivre, clous de girofle, herbes aromatiques, feuilles de laurier, ail...), tassez, couvrez d'eau froide salée et refermez les bocaux.
- Placez d'abord les bocaux à 20-22°C pendant 2 ou 3 jours afin de favoriser le début de fermentation, puis mettez-les dans un lieu plus frais (15-18°C) et patientez un petit mois avant de déguster.
- Une fois entamé, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 15 jours.

Notez que la lacto-fermentation peut se faire sans sel, mais dans ce cas la conservation sera moins bonne (risque de moisissures).

N'hésitez pas à aller sur internet pour **En savoir plus sur la lacto-fermentation.**