

# LA LACTO-FERMENTATION



## À la redécouverte d'une des pratiques culinaires de nos ancêtres !

Conserver des légumes pendant des mois, sans cuisson ni congélation tout en préservant fraîcheur et vitamines, voire améliorer la qualité nutritive des légumes, voici donc le miracle de la lacto-fermentation, un procédé simple et efficace.

Nous le savons, la santé de nos intestins est essentielle à notre bien-être. Les aliments lacto-fermentés fournissent une excellente source de probiotiques, ces bactéries intestinales qui nous veulent du bien ! Et les avantages du légume fermenté-maison sur les probiotiques vendus dans le commerce ne sont pas négligeables. En effet, les légumes lacto-fermentés sont associés à des fibres, par conséquent, des prébiotiques. Rappelons que les prébiotiques nourrissent les bonnes bactéries intestinales, d'où leurs importances.

En Europe, nous connaissons tous le yaourt, la choucroute et les cornichons, or ce procédé de transformation de sucres en acide lactique par l'action de certaines bactéries peut s'utiliser pour la confection de condiments avec de nombreux aliments. En Corée, en Chine et au Japon, où règnent de basses températures en automne comme en hiver, le saumurage des aliments dans de grandes jattes en terre cuite représente une pratique ancienne, dont attestent les documents d'archives historiques faisant état d'une importante consommation entre les Ve et VIIe siècles. Aujourd'hui encore, les coréens consomment le fameux Kimchi, chou fermenté épicé, à *chaque* repas.



***Consommer un légume lacto-fermenté une fois par jour est un geste sain à instaurer !***

### Les bonnes raisons d'intégrer cette méthode dans notre alimentation

- ✚ Longue conservation sans pertes de micronutriments.
- ✚ Assimilation optimale (amélioration de la biodisponibilité des minéraux par l'organisme, notamment du fer).
- ✚ Augmentation vitaminique : il a été démontré que le taux de vitamine C, B6 et B12 est plus élevé dans les légumes lacto-fermentés que dans leurs homologues nature.
- ✚ Une alternative intelligente à la congélation et aux conserves maison.
- ✚ Simple et efficace. Peu onéreux et facile à réaliser chez soi.

### **Parmi les effets santé des probiotiques, et donc des aliments lacto-fermentés:**

- ✓ Réduction du risque de cancer du côlon
- ✓ Lutte contre la diarrhée (notamment la turista)
- ✓ Normalisation de la composition de la flore intestinale (y compris après un traitement antibiotique)
- ✓ Amélioration de l'immunité
- ✓ Meilleure tolérance du lactose (via l'activation de l'enzyme lactase qui aide à le digérer)
- ✓ Meilleur contrôle du syndrome du côlon irritable et des maladies inflammatoires de l'intestin
- ✓ Diminution des symptômes allergiques chez les enfants

### ***Passons à l'action !***

La lacto-fermentation peut être réalisée avec n'importe quel légume ou presque, de préférence bio, bien évidemment. Parmi les bons choix : chou, carotte, betterave, radis noir, concombre, aubergine, ail, haricots verts, tomates vertes, cornichons, oignons...

Aucun matériel particulier n'est nécessaire pour se lancer dans la lacto-fermentation. Prévoir :

- 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 que l'on souhaite conserver. La lacto-fermentation est une excellente façon d'utiliser les salades montées du jardin, les légumes oubliés, mais aussi les plantes médicinales.

### **Préparation :**

- ↻ Laver et ébouillanter les bocaux, les couvercles et les joints.
- ↻ Laisser-les sécher sans les essuyer.
- ↻ Pour un apport maximum de bactéries, il est préférable de ne pas trop laver les légumes. Les découper, émincer, râper. Pulser à la lame dans un robot est rapide et efficace.
- ↻ Diluer 30g. de sel dans chaque litre d'eau. Il est possible de réduire la quantité de sel en rajoutant de la saumure prélevée d'un pot précédent ou du petit lait ou bien encore une gélule de probiotiques.
- ↻ Remplir les bocaux avec les légumes (seuls ou mélangés) tout en jouant avec les couleurs ; ajouter éventuellement épices et aromates de votre choix (câpres, graines de moutarde, de cumin, de carvi, de fenouil, de coriandre, baies rouges, de genièvre, de poivre, clous de girofle, herbes aromatiques, feuilles de laurier, mini oignons, ail...).
- ↻ Bien tasser, couvrir d'eau froide salée et refermer les bocaux.
- ↻ Placer les bocaux à 20-22°C à la lumière pendant 2 ou 3 jours afin de favoriser le début de fermentation, puis placer ceux-ci dans un lieu plus frais, à 15-18°C (cave, cellier...).
- ↻ Patienter environ 1 mois avant de déguster.
- ↻ Une fois entamé, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 15 jours.

À un niveau un peu plus avancé, on peut utiliser des grains de kéfir ou du kombucha. Notons que la lacto-fermentation peut aussi se faire sans sel, mais dans ce cas, la conservation sera moins bonne (risque de moisissures). Pour la lacto-fermentation, les bactéries viennent des légumes, de nos mains, etc. Il n'y a pas besoin d'ensemencer. Lacto-fermentation ne signifie pas non plus 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, et non pas de protéines allergisantes du lait.

### ***Attention !***

Il existe des bactéries présentant un risque. Une mauvaise fermentation dégage une odeur nauséabonde et les aliments ont un goût de moisi ou de pourri. Un ratage est souvent dû à une température trop basse ou trop élevée au départ ou au contact avec l'air (légumes non immergés). Une simple observation du produit final indique si la fermentation est réussie. Les légumes obtenus doivent être appétissants, d'une couleur vive, d'une saveur agréable et acidulée.