

Les 10 légumes irratables en lactofermentation

Les dix légumes les plus utilisés en lactofermentation, et les plus faciles à mettre en œuvre sont :

1/ Les **choux**

Incontestablement, et presque tous les choux.

2/ Les **carottes**

On n'y pense peu ou pas, et pourtant, les résultats sont excellents.

3/ Les **betteraves rouges**

Plutôt que de les cuire, fermentez-les, c'est magique ! Et le jus colore facilement n'importe quelle préparation un peu pâle.

4/ Le **céleri-rave**

Il fait merveille, mais son goût fort fait qu'il est conseillé en association (coleslaw par exemple).

5/ Les **tomates**

On n'y pense pas forcément, mais leur acidité naturelle fait qu'elles se conservent très bien lactofermentées.

6/ Les **cornichons**

Ils ne sont plus à présenter. Mais la version lactofermentée n'a rien à voir avec la version vinaigrée, plus agressive. C'est donc à tester.

7/ et 8/ **Ail et oignons/échalotes**

Ils donnent de délicieuses préparations prêt-à-l'emploi.

9/ Les **piments**

Même s'ils sont faciles à conserver secs, les lactofermenter permet d'avoir toujours du piment presque frais sous la main, en évitant l'étape laborieuse et dangereuse de la découpe.

10/ Les **haricots verts**

Ils se fermentent très bien, même si le résultat est assez surprenant, et pas toujours apprécié.

Ci-dessous sont présentés les cinq légumes les plus utilisés en lactofermentation (choux, carottes et panais, betteraves rouges, céleri-rave, tomates) seuls ou associés. Les techniques et idées d'association sont inspirées de différents auteurs, repérés par leurs initiales (cf. ci-dessous).

MCF : Marie-Claire Frédéric, extrait de ses différents ouvrages cités en bibliographie dans le guide.

CLL : Claudia Lorentz-Ladener, *Ces ferments qui nous veulent du bien : petit manuel de lactofermentation*, Rouergue, 2016.

FG : Fren Green, *Précis de fermentation*, Marabout, 2019.

LK-CO : Luna Kyung & Camille Oger, *Les secrets de la lactofermentation : principes, bienfaits et recettes*, La Plage, 2021.

RF : Révolution Fermentation (<https://revolutionfermentation.com/>).

Pour les autres légumes :

- Les **cornichons**, l'**ail** et les **oignons**, les **piments** : cf. les recettes sur le site compagnon ;
- Les haricots verts : en saumure uniquement, sans ajout.



Retrouver ces légumes inratables à l'adresse suivante :

<https://revolutionfermentation.com/blogs/legumes-fermentes/les-10-meilleurs-legumes-a-fermenter-pour-profiter-pleinement-de-la-saison-des-recoltes/>

Les choux

| Légumes | Sel sec | Saumure | Pickles vinaigrés | Sauce élaborée | Associé avec... |
|---|--|--|--|--|--|
|  <p>Chou pomme, chou blanc</p> | Choucroute. Coleslaw avec autres légumes. | Avec radis blanc en rondelles, ciboules, gingembre, grains de poivre, miel (FG) | | Le chou chinois donne un meilleur résultat en kimchi mais c'est possible avec le chou blanc (FG propose l'ajout de carottes et de pommes). | Aromates à choucroute : baies de genièvre, cumin, coriandre, fenugrec, laurier |
|  <p>Chou-fleur</p> | | Découpé finement et avec aromates | Avec carottes, poivrons, céleri, oignons | | Au curcuma pour la couleur (MCF) ou curcuma et curry (CLL) |
|  <p>Chou de Bruxelles</p> | | Découpés en quatre, intercalés de lamelles d'oignon rouge (MCF). Avec des piments rouges (KL-CO). | | | Carvi, clou de girofle (MCF). Piment |
| Chou-rave | Choucroute | Avec aneth (MCF). Avec laurier et estragon (CLL). | En mélange avec d'autres légumes | | Graines de moutarde, piment, curcuma |
|  <p>Chou chinois</p> | Feuilles entières pour fabriquer du chou farci ensuite | Avec piments | | Typiquement pour le kimchi | Gingembre, ail, piment |

| Légumes | Sel sec | Saumure | Pickles vinaigrés | Sauce élaborée | Associé avec... |
|--|--|---|-------------------|---|---|
| Chou rouge | Choucroute avec pommes (CLL) | En mélange avec céleri (CLL) | | | Coriandre, genièvre, laurier, poivre, cumin |
|  Chou vert frisé | En lanières fines, avec gingembre émincé, graines de moutarde, kombu, citron bio en tranches fines (KL-CO) | En fines lanières, seul ou avec des carottes en rondelles | | | Ail, gingembre (CLL) |
|  Brocoli ou chou romanesco | | Avec poivrons rouges ou jaunes, avec oignon rouge | | | Avec pois chiche secs, ail (LK-CO) |
| Chou pak-choï | | Avec oignons blancs, sucre (MCF) | | Excellent en kimchi en utilisant la recette de base | |
| Mélanges de choux : chou-fleur, brocoli, chou romanesco, | | Avec poivrons, oignons, ail, lamelles de raifort, aneth (CLL) | | | Ail, aneth |
| Mélange de chou-rave, chou blanc, carottes | Râpés | En bâtonnet | | | Ail, gingembre |
| Chou et autres légumes | Exemple du Pikliz (RF) : https://revolutionfermentation.com/blogs/legumes-fermentes/pikliz-condiment-haitien/ | | | | Diverses épices, suivant inspiration |

La carotte et le panais

| Légumes | Sel sec | Saumure | Pickles vinaigrés | Sauce élaborée | Associé avec... |
|--|---|--|---|--|---|
|  <p>Carottes jaunes</p> | <p>Coleslaw (mélange) (MCF). Avec ail, échalotes, aneth, estragon, laurier + jus de concombre fermenté (CLL).</p> | <p>Aux épices (ail, laurier, cannelle, graines de coriandre, cumin) (MCF). À l'aneth (ail, aneth vert et graines) (CLL).</p> | <p>En mélange (voire en pseudo-pickles)</p> | <p>Voir les recettes de RF : https://revolutionfermentation.com/blogs/legumes-fermentes/carottes-fermentees-au-cari-de-madras/ https://revolutionfermentation.com/blogs/legumes-fermentes/carottes-fermentees-a-l-orange/</p> | <p>Voir les recettes sur le site compagnon : diverses épices comme clou de girofle, oignons, ail, gingembre, orange, laurier, graines de moutarde</p> |
|  <p>Carottes en mélange</p> | | <p>Idéal avec gingembre frais, citron zesté (CLL)</p> | <p>Pickles de carottes au fenouil (MCF)</p> | | <p>Avec graines de fenouil, poivre blanc, coriandre</p> |
| <p>Carottes et fenouil</p> | | <p>Poids pour poids carottes/fenouil</p> | | | <p>Graines de fenouil (CLL)</p> |
|  <p>Carottes et radis noir</p> | <p>Exemple du Do Chua avec un peu de sucre (RF)</p> | <p>En lanières (KL-CO)</p> | <p>Pickles 1/3 de vinaigre (MCF)</p> | | <p>Variées</p> |

| Légumes | Sel sec | Saumure | Pickles vinaigrés | Sauce élaborée | Associé avec... |
|---|---|-------------------------------------|----------------------------------|----------------|--|
| Carottes et céleri rave | Râpés (MCF) | | | | Ail, poivre blanc |
| Petites carottes (éclaircissement de culture par exemple) |  | Coupées en deux ou quatre (GF) | | | Ail en gousse entière, graines de carvi, coriandre, gingembre |
| Achards de carottes | Avec ou sans huile | | | | Piment vert, orange bio, graines de moutarde, curcuma, huile (MCF) |
|  Panais | Râpés | En bâtonnet, avec céleri-rave (MCF) | En bâtonnet, avec de la cannelle | | Citron bio, laurier, gingembre |
| Carottes et algues | RF : https://revolutionfermentation.com/blogs/legumes-fermentes/carottes-au-gingembre-a-l-ail-et-aux-algues/ | | | | Avec Kombu, gingembre, et ail (RF) |

La betterave rouge (attention aux débordements)

| Légumes | Sel sec | Saumure | Pickles vinaigrés | Sauce élaborée type kimchi | Associé avec... |
|--|--|--|---------------------------------|----------------------------|--|
|  Betteraves rouges | Râpées avec raifort | Seules ou avec raifort et pommes (MCF) ou avec baies de genièvre | | | Moutarde, coriandre graines, genièvre |
|  Betteraves rouges et navets | Râpés ensemble, proportion variable | En bâtonnets | 2/3 navets, 1/3 betteraves (MF) | | Origan |
| Jus de betteraves (kvass de betteraves) | Uniquement ajout de sel dans le jus | | | | Pas d'ajout (colore les plats ou autres préparations) (LF) |
| En mélange et en choucroute | Avec chou, carottes, navets et d'autres légumes racines, tous râpés (RF) | | | | |

Le céleri-rave

| Légumes | Sel sec | Saumure | Pickles vinaigrés | Sauce élaborée type kimchi | Associé avec... |
|-------------------------------|--|--------------------------|-------------------|---|--|
| Céleri-rave | Râpée (exemple du coleslaw) | En bâtonnet, avec épices | Dans mélange | | Gingembre (MCF) ou poivre grain, laurier (CLL) |
| Céleri-rave et navet | | | | 2/3 navet, 1/3 céleri-rave, découpés + sauce kimchi | Herbes de Provence, gingembre |
| Avec carottes et pommes (CLL) | Poids pour poids de chaque légume, râpés | | | | Clou de girofle, graines de moutarde et coriandre, feuille laurier |

La tomate

La fermentation est assez exubérante. Il est préférable qu'elle soit courte pour ne pas avoir un produit trop acide (8 jours en général). Ensuite, stocker au froid.

| Légumes | Sel sec | Saumure | Pickles vinaigrés | Avec marinade élaborée | Associé avec... |
|---|--|--|-------------------|---|---|
|  Tomates rondes et tomates cerises | Tomates concassées pour faire de la pulpe ou concentré (MCF) | Idéale pour des tomates cerises | Ketchup (MCF) | Salsa « Tex Mex » (avec oignons, ail, piment vert, coriandre, citron vert) (MCF et CLL) | Échalotes, estragon, thym, oignons rouges pour sel et saumure |
| Tomates vertes. Attention, dégorger 24 h dans du sel et rincer à l'eau pour éliminer les toxines. | Couvrir de sel les tomates piquées. Dégorger 24 h. Vider l'eau salée qui s'est formée. Saler à nouveau et fermenter. | Après avoir dégorgé au sel sec (voir ci-contre). | | | Pas d'ajout, que du sel |