

Légumes lactofermentés en saumure

Denrées à ajuster	Quantité estimée	Quantités (noter les poids de légumes utilisés)	
		Ce que j'utilise	%
Betteraves rouges			
Betteraves rouges	2 kg		
Saumure à 20 à 30 g de sel par litre	1 L		
Graines : coriandre, (oignon, ail facultatif)			
Poivrons ou aubergines ou carottes ou bettes			
Légumes	1 kg		
Saumure à 20-30 g de sel par litre	400 mL		
Aromates : cumin, gingembre en lanière			
Tomates (découpées, épluchées, et concassées ; aromates découpés)			
Tomates (plus éventuellement une carotte râpée par kg de tomate)	1 kg		
Oignon	4		
Ail	3 gousses		
Piment vert	1		
Bouquet coriandre			
Citron	1 (vert)		
Sel plus eau pour recouvrir les tomates	5 g		

Principe de lactofermentation anaérobie (sans air) des légumes

PRÉPARATION

- Laver, parer, les légumes (suivant gout, usage...).
- Faire bouillir de l'eau et ajouter le sel pour une bonne dissolution. Laisser refroidir.
- Assainir les pots et les couvercles à l'eau bouillante (ou ébouillantés dans une marmite d'eau).
- Retourner les pots.

FABRICATION

- Tasser fortement tous les végétaux dans des pots.
- Immerger de saumure en laissant 2 à 3 cm d'air en hauteur.
- Bloquer par une feuille de chou, du laurier et/ou des pics en bois.
- Fermer les bouches sans trop les serrer au départ (il va y avoir des gaz) mais fortement au bout de 3 jours (on peut ajouter du « starter » comme du lactosérum ou du jus de légumes déjà fermenté pour activer la fermentation).

Lieu :

Date :

Animateur(trice) :

FINITIONS

- Laisser fermenter une semaine minimum à température ambiante.
- Surveiller les trois premiers jours pour vérifier que la fermentation a bien démarré.
- Conserver dans un endroit frais jusqu'à usage (cave idéalement).

Variantes

Des vinaigrettes originales pour assaisonner les légumes lactofermentés :

- vinaigres parfumés par macération (de 2 semaines à 1 mois) d'épices, de framboises ou de lavandes ;
- des huiles odorantes (basilic, thym ou piments pour l'huile à pizza)