

# Les légumes suris, bons pour la santé et la planète

**ALIMENTATION** La lactofermentation a le vent en poupe

► Cette méthode de conservation des légumes n'utilise aucune énergie et les enrichit en vitamines.  
► Faire ses conserves soi-même est un jeu d'enfant.

**O**n peut changer le monde dans sa cuisine, avance Patricia Detaille. De tous les moyens de conservation des légumes, la fermentation lactique s'avère le plus économique et le plus simple à mettre en œuvre. Elle donnera l'un des trois ateliers de découverte de la lactofermentation organisés dans le cadre de la troisième édition du festival Nourrir Liège, qui se tient du jeudi 21 au dimanche 31 mars (lire ci-contre).

On lui doit la choucroute. La lactofermentation est un procédé de conservation ancestral qui consiste à faire macérer des aliments dans une saumure en l'absence d'air. Il se chuchote que l'homme du néolithique y avait déjà recours. En plus de ne demander aucune énergie, cette technique préserve les vitamines présentes et en augmente même la teneur. Les bactéries lactiques produisent aussi des probiotiques, alliés de notre santé. Méthode anti-gaspillage par excellence promouvant en sus l'autonomie alimentaire, la lactofermentation, oubliée depuis quelques décennies, fait son grand retour. La transition écologique passe aussi par la cuisine.

## Technique enfantine

De l'ail aux carottes en passant par les choux, les potirons et les tomates : il est possible de faire surir la plupart des légumes. A la condition toutefois qu'ils soient issus de l'agriculture biologique. En effet, une des principales causes d'échec lors de la lactofermentation est l'utilisation de légumes ayant subi des traitements ou des amendements chimiques.

Vous voulez avoir des légumes sains, comme du céleri-rave, à disposition toute l'année ? Faites vous-même vos propres



Ail, carottes, tomates, choux : grâce au système de la lactofermentation, il est possible de conserver la plupart des légumes. © D.R.

conserves ! La technique de lactofermentation est enfantine et relativement universelle.

Première étape : la préparation de la saumure. Il est crucial d'utiliser du sel gris marin, non traité et dénué d'additifs. On le choisira donc exempt de E536, un anti-agglomérant qui donne un mauvais goût de tabac froid aux conserves. A noter que les sels iodés ou fluorés ne conviennent pas car ils sont antiseptiques. En effet, les acteurs clés de la lactofermentation, ce sont les bactéries. Quant à l'eau utilisée pour la saumure, elle ne doit pas contenir de chlore, lui aussi doté de propriétés antiseptiques. Si l'on n'a pas d'eau de source à disposition, l'eau du robinet fait l'affaire. A condition du moins de la faire bouillir pour provoquer l'évaporation du chlore et de la laisser ensuite refroidir. La saumure s'utilise en effet toujours froide. Pour la conservation des légumes, elle consiste en 30 g de sel dissous dans un litre d'eau. Si vous voulez vous aventurer à lactofermenter des viandes, des poissons ou des œufs, il faudrait faire grimper la teneur en sel à

200 g par litre d'eau. Le sel permet d'inactiver les enzymes responsables de la décomposition.

Deuxième point crucial : le choix du bocal. Il convient d'opter pour un modèle de 500 ml ou d'un litre avec un joint de caoutchouc et un couvercle en verre à fermer grâce à un ressort métallique, du type « Le Parfait ».

## Acide lactique et vitamines

Venons-en aux choses sérieuses. Pelez la boule de céleri-rave, débitez-la en fines allumettes ou râpez-la. Placez les morceaux dans le bocal en intercalant des graines de moutarde entre chaque couche. Tassez bien. Recouvrez ensuite la préparation avec de la saumure froide, jusqu'à 2 centimètres en dessous de l'ouverture, en veillant à bien recouvrir le céleri. Si des morceaux de légume flottent sur la saumure, placez un poids - ce peut être un simple petit sachet de congélation contenant de l'eau et zippé de façon étanche - pour les maintenir immergés. Fermez le bocal hermétiquement et placez-le durant cinq à sept jours, à température ambiante, dans la cuisine.

Vous allez alors voir votre bocal prendre vie. Durant les deux à trois premiers jours se déroule l'étape de préfermentation pendant laquelle de nombreuses espèces de micro-organismes se développent. Les bonnes bactéries croissent alors le fer avec les mauvaises. C'est quand les premières prennent le dessus que l'acidification du milieu démarre. De nouvelles substances sont alors produites : de l'acide lactique, bien sûr, mais aussi des vitamines. Il arrive que les légumes changent de couleur, que le liquide se trouble : c'est tout à fait normal. Durant la première semaine de lactofermentation, du gaz va s'échapper du bocal, parfois également du liquide en fonction du remplissage. Pour éviter de salir la cuisine, on a ainsi l'habitude de placer le bocal au centre d'une assiette creuse.

## Trois semaines minimum

Au bout d'une semaine, placez le bocal dans un environnement dont la température n'excède pas 20°C. « Ce peut être au frigo, mais dans ce cas, la fermentation sera plus lente, ou sur un balcon, dans

un garage, dans une cave », conseille Marie-Claire Frédéric, journaliste et blogueuse experte de la lactofermentation. Son site [nicrunicuit.com](http://nicrunicuit.com) est une véritable mine d'or.

« Attendez trois semaines minimum avant de consommer le légume suri » : c'est le temps nécessaire au milieu pour atteindre un pH inférieur à 4,1, empêchant la multiplication de toutes les bactéries, particulièrement celles susceptibles d'engendrer une putréfaction. Alors que la fermentation s'arrête, commence alors la phase de stockage pendant laquelle se forment de nouveaux arômes. Les légumes lactofermentés peuvent se conserver plus d'une année à température ambiante.

Comment utiliser le légume suri ? « Egouttez-le de sa saumure. Ne le rincez pas : les vitamines et probiotiques s'en iraient dans l'eau. On peut simplement l'assaisonner d'huile d'olive, sans vinaigre ni sel, et c'est une merveille. » Une fois ouvert, le bocal se conserve encore une semaine au frigo. Bonne dégustation ! ■

LÆTITIA THEUNIS

## EN SAVOIR PLUS

### Un procédé de conservation sûr

Au contraire de la stérilisation (qui peut engendrer la toxine botulique) et de la congélation (qui peut voir une prolifération bactérienne en cas de rupture de la chaîne du froid), la lactofermentation est un procédé de conservation sûr à 100 %. Aucun cas d'empoisonnement dû à l'absorption d'un aliment suri n'a jamais été recensé. « C'est facile : si jamais la fermentation ne se passait pas correctement ou si elle n'avait pas lieu, l'aliment prendrait alors une couleur bizarre, un aspect immonde et surtout émettrait une odeur repoussante. Ce qui fait qu'aucun être humain n'aurait l'idée de le manger. Il n'est pas possible de se tromper », rassure Marie-Claire Frédéric, en précisant n'avoir jamais raté de lactofermentation.

### Du 21 au 31 mars, festival « Nourrir Liège »

Dans un contexte d'ébullition autour des questions climatiques, le festival de la transition alimentaire Nourrir Liège semble plus que jamais d'actualité. « Les activités liées à la production de notre nourriture sont en effet responsables de 24 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. Il est essentiel d'en prendre conscience de manière collective afin de remodeler notre système alimentaire en profondeur dans le respect des producteurs primaires », explique le collectif organisateur. Cyril Dion, réalisateur des documentaires *Demain* et *Après-demain*, ouvrira le festival par une conférence grand public. De nombreux ateliers pour apprendre à cuisiner écolo, sans gaspiller ni denrées ni énergie, pour réaliser son potager en permaculture ou encore pour faire soi-même du pain sain, sont au programme. De même que des spectacles, des documentaires et des soirées débats.

[nourriliege.be](http://nourriliege.be)

la une

TOUS ENSEMBLE  
DERRIÈRE LES DIABLES !

BELGIQUE - RUSSIE  
JEUDI 21/03 à 20h20

CHYPRE - BELGIQUE  
DIMANCHE 24/03 à 20h20

Matches qualificatifs pour L'UEFA EURO 2020™

[rtbf.be/sport](http://rtbf.be/sport)

AUSSI SUR




