

LACTOFERMENTATION

Faire ses conserves soi-même, un jeu d'enfant

MÉTHODE ANTI GASPI 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.

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. En plus de ne demander aucune énergie, cette technique préserve les vitamines et en augmente même la teneur. Les bactéries lactiques produisent aussi des probiotiques, alliés de notre santé. 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.

Au contraire de la stérilisation (qui peut engendrer la toxine botulique) et de la congélation (pour laquelle il existe un risque de 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. Elle est journaliste, restauratrice et auteure de l'intéressant blog Ni Cru Ni Cuit, consacré à la lactofermentation : une véritable mine d'or d'informations et de recettes.

En pratique

Comment s'y prend-on ? La technique 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 E 536, un antiagglomérant qui donne un mauvais goût de tabac froid aux conserves. A noter que ni sels iodés ni fluorés ne conviennent car ils sont antiseptiques. En effet, les actrices-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 faire évaporer le chlore et de la laisser ensuite refroidir. La saumure s'utilise, en effet, toujours froide. Pour la conservation des légumes, elle consiste en 30g de sel dissous dans un litre d'eau. Le sel a la particularité d'inactiver les enzymes



ÉCOLE SECONDAIRE DES FRÈRES

Une école humaine,
un enseignement de qualité

Inscription sur rendez-vous
jusqu'au 4 juillet et
à partir du 17 août

Vaste choix d'options en général et technique de qualification :
Sciences, langues, math, sciences sociales, informatique, sciences
économiques, environnement, comptabilité, technicien commercial

Activités complémentaires :

Sport, espagnol, informatique, préparation études supérieures math

069 22 40 92 - contact@efty.be - www.efty.be
efty.smartschool.be - École Secondaire des Frères