



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.

Venons-en aux choses sérieuses. Comme démo, faisons une conserve de céleri rave. Pelez la boule et débitez-la en fines allumettes. 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. Fermez le bocal hermétiquement et placez-le durant 5 à 7 jours, à température ambiante, dans la cuisine.

Sous vos yeux, le contenu du bocal va alors prendre vie. Durant les 2 à 3 premiers jours, se déroule l'étape de pré-fermentation pendant laquelle les bonnes bactéries croisent le fer avec les mauvaises bactéries. 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, mieux vaut prendre l'habitude de placer le bocal au centre d'une assiette creuse.

Au bout d'une semaine, mettez-le dans un environnement dont la température n'excède pas 20° C. Attendez 3 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 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. Assaisonnez le simplement 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.

LAETITIA THEUNIS

www.ces-st-vincent.be

st vincent
C.E.S.
SOIGNIES

**Enseignement secondaire
et internats à Soignies**

Visite de l'internat sur rendez-vous

f i t Infos : 067 34 70 00

**PORTES
OUVERTES**

VIRTUELLES >

RENDEZ-VOUS SUR **ICHEC.BE**

ICHEC
BRUSSELS MANAGEMENT SCHOOL