

Conserves de légumes lacto-fermentés

Ingrédients :

- De l'eau de source (1l pour 1 Kg de légumes)
- Du sel de mer non raffiné : 30g/l d'eau
- Des légumes bios à râper ou émincer (chou, betterave, carotte, courgette...)
- Des petits bocaux propres (à caoutchouc type Le Parfait ou à confiture avec les couvercles d'origine en parfait état)
- Une pièce fraîche (15-18°C maxi)

Préparation

Ebouillanter les pots + couvercles (à vis de préférence). Laisser sécher sans essuyer.

Mettre à bouillir 1l d'eau de source + 30 g de sel pour chaque Kg de légume. Laisser refroidir.

Peler les légumes puis les râper. Placez-les dans des petits bocaux jusqu'à 2 cm du haut en tassant bien à l'aide du dos d'une cuillère solide.

On **peut** recouvrir la surface de rondelles fines de légumes pour éviter qu'ils ne remontent à la surface. **Laisser libres les 2 derniers cm de bord.**

Recouvrir les légumes d'eau salée refroidie. Fermer les bocaux **sans serrer à fond** les couvercles. **Attention, du liquide peut déborder du bocal pendant la phase de fermentation → placer les bocaux sur un plateau.**

Placer à température ambiante (20-22°C) pendant 3 jours. Après les 3 jours à température ambiante, il doit se former de petites bulles. Si ce n'est pas le cas, laisser 24 à 48h de plus à température ambiante.

Lorsque les bulles apparaissent, serrer les couvercles à fond et placer les bocaux dans un endroit frais à température constante (15 à 18°C) au minimum 1 semaine, idéalement 3 semaines, avant de consommer.

Le processus chimique de lacto-fermentation

Prenez un légume plein de bactéries, plongez-le dans du sel et de l'eau, enfermez le en milieu anaérobie (sans air). Dans ce milieu de vie, les bactéries vont se nourrir du glucose, sucre naturellement présent dans les légumes. La molécule de glucose va **être** coupée en deux, et former ainsi de l'acide lactique, qui est un super allié de la conservation. En **effet**, cet acide inhibe les autres micro-organismes responsables de la putréfaction. Grâce à lui, les aliments peuvent se conserver des mois entiers (jusqu'à 1 an).

ATTENTION ! La fermentation est un phénomène biologique, elle peut ne pas fonctionner en fonction des conditions dans lesquelles elle est réalisée... A l'ouverture du bocal, s'il y a de la moisissure ou une mauvaise odeur, ne PAS les consommer.

Conserves de légumes à l'aigre-douce

Ingrédients (pour 6 Kg de légumes):

- 3,5 Kg de courgettes
- 1,5 Kg de carottes
- 1 Kg d'oignons
- 3 têtes d'ail
- 1,5l. de vinaigre de cidre
- 3 l d'eau filtrée
- 3 c. à soupe de sel gris de mer
- 300 ml de miel ou 300g de sucre complet
- 4 feuilles de laurier
- 3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 3 c à café de poivre en grains
- Qq branches de thym

Préparation

1. Etape 1

Ebouillanter les bocaux + couvercle et mettre à sécher sur un linge propre sans les essuyer. Peler les légumes, sauf s'ils sont bio : les broser pour bien les laver dans ce cas. Les couper en morceaux (grosueur d'une bouchée). Peler l'ail et séparer les gousses.

2. Etape 2

Dans un faitout, porter à ébullition l'eau, le vinaigre, la moutarde, les grains de poivre, les feuilles de laurier et le thym (dans une boule à thé ou attachés avec une ficelle alimentaire. Ajouter les morceaux de légumes et les gousses d'ail. Laisser cuire 3-4 min.

3. Etape 3

Enlever le laurier et le girofle, sortir les légumes à l'aide d'une écumoire, les mettre dans les bocaux en tassant avec une cuillère. Ajouter une cuillère à soupe de sucre complet ou de miel par bocal de 500-600 ml.

4. Etape 4

Faire à nouveau bouillir le jus de marinade et remplir les bocaux, fermer, puis laisser refroidir (à l'envers de préférence) avant stockage.

Conservation : 6 mois.