**LACTO-FERMENTATION** - Méthode connue depuis au moins 10000 ans !

**Conservation** - **Transformation** des **Légumes** (et des fruits)

**Echo-énergétique**  **- Excellent pour la santé** !

**Simple** à mettre en œuvre !

**Conservation**, sans réfrigérateur, à température ambiante**,** jusqu'à au moins un an !

**Transformation,** apporte de nouvelles vitamines et d’autres enzymes, tout en préservant ceux présents dans l’aliment cru, notamment la vitamine C…

**Légumes** **bio** ,… on peut quasi tous les faire lacto-fermenter!

**Echo énergétique,** manuel, pas de gaz, ou d'électricité, seuls besoins : bocal, eau de source ou filtrée (ou du robinet reposée une nuit) et sel gris (non raffiné)

**Excellent pour la santé,** notamment pour la flore intestinale, améliore la digestibilité et l'assimilation des aliments, renforce le système immunitaire …

**Simple**, temps de préparation 15 minutes !

Bocal à caoutchouc, style Le Parfait, idéal sinon bocal traditionnel, style pot de confiture

**Bonne gestion** de surproduction du potager, ou de cueillette généreuse !

**Lacto-fermenté** mais sans lait, aucun lactose !

**Exemple** le plus connu le Chou de la Choucroute !

**Exemple Carotte râpée** ! (idem pour tous les légumes qui contiennent suffisamment d'eau)

Eplucher et Râper

Mettre dans un saladier

Ajouter 10 grammes de gros sel gris par kilo de légumes

Remuer, presser, faire sortir le jus

Puis mettre dans un bocal ; tasser les légumes au fond

Ne pas remplir jusqu'en haut, laisser +/-2 cm

Ne pas remplir à moitié ; l'idée est qu’il y est le moins d'air possible

S'il n'y a pas assez de jus pour couvrir les légumes, alors rajouter de la saumure\*.

Fermer hermétiquement le bocal

Le poser dans une assiette (car peut déborder au cours du processus)

Laisser une semaine à température ambiante (au - 17°C, maxi 24°C)

Puis 3 à 6 semaines entre 15 et 20°C (plus il fait froid plus Long)

Normal si le volume intérieur augmente, si ça déborde, s'il y a des bulles, si le bocal fait du bruit ; la fermentation opère !

A l'ouverture déguster !...tel quel ou agrémenté d’un jus de citron, d’un filet d’huile d’olive… Problème si odeur repoussante, si légumes roses… alors mettre au Compost !!!

**Exemple pour les haricots verts** ou le chou-fleur, les légumes gros ou entiers ou d’une façon générale les légumes sans trop d'eau – Nécessaire de faire une Saumure.

**\*Saumure**  = de l'eau bouillie, puis refroidie, puis salée à 3%, c'est à dire 30 grammes de sel par litre d’eau (quand même un peu d’énergie nécessaire pour faire bouillir!!!)

Puis, le bocal, les légumes, la saumure, on ferme.

On attend une semaine puis 3 semaines (comme pour les carottes).

Jouez avec les couleurs, les saveurs…

Combiner les légumes, les fruits …

Ajouter des épices, des aromates…

Amusez vous, expérimentez et régalez vous !

Dossier ici, sur mon site : <https://www.empreintesacree.com/creativite-inspiration/c%C3%B4t%C3%A9-cuisine-maline-info/>

Aussi : <https://nicrunicuit.com/>

<http://cfaitmaison.com/culinaire/conserve-lacto.html>