



Activité –AFDN - Région : NORMANDIE

1. Thème	ATELIER LACTO-FERMENTATION
2. Date	Samedi 2 novembre 2024
Nombre de participants	10

Résumé

La fermentation est la transformation d'un aliment grâce à l'action de micro-organismes. Ces micro-organismes (ou microbes) peuvent être des moisissures, des bactéries ou encore des levures.

Les légumes lacto-fermentés le sont le plus souvent grâce aux bactéries présentes dans l'air, sur les légumes et vos mains.

Il existe plusieurs types de fermentation dont le nom spécifique est lié au produit principal de la fermentation : la fermentation acétique est ainsi nommée car est produit de l'acide acétique (ex : vinaigre) ; la fermentation alcoolique produit de l'alcool ; la fermentation lactique produit de l'acide lactique (notez que l'acide lactique n'a absolument rien à voir avec le lait.

En effet, les bienfaits de la fermentation sont nombreux. On peut dire que la fermentation a permis à l'Homme de survivre, de se développer : nous sommes ici ce que nous sommes grâce à cette technique. Citons les bienfaits suivants :

- La fermentation permet une longue conservation des aliments
- La fermentation, faite dans de bonnes conditions d'hygiène, produit des aliments sûrs du point de vue de la sécurité alimentaire (surtout en ce qui concerne les légumes)
- Un aliment fermenté est plus digeste que son homologue cru.
- Certains composants néfastes présents sur ou dans un légume sont détruits durant la fermentation
- Les vitamines présentes dans un légume fermenté sont plus aisément disponibles par notre organisme
- La fermentation est la technique anti-gaspi, zéro déchet par excellence
- La fermentation est non-énergivore

- Le goût ! La fermentation produit du glutamate qui prolonge, accentue, intensifie le goût des aliments. Chocolat, fromage, café, kimchi, bière, vin, miso,... autant d'aliments dont il est difficile, voire impossible, de se passer une fois qu'on y a goûté

Recette que nous avons pu expérimenter :

Kimchi - Fermentation " à sec" - Recette - pour un bocal de 1 litre

Ingrédients :

- 800 gr de chou chinois
- 125 gr de carottes
- 125 gr de daikon (ou autre radis)
- 1 oignon jeune
- 10 gr d'ail
- 10 gr de gingembre
- 8 gr de gochugaru (ou autre piment)
- 10 gr de gros sel de mer, non iodé

1. Nettoyer les légumes à l'eau claire
2. Couper le chou en deux dans la longueur, couper en lanière d'environ 2cm d'épaisseur,
3. Couper les carottes et les radis en fines demi-lunes
4. Emincer l'oignon jeune
5. Emincer l'ail et le gingembre
6. Mettre les légumes dans un cul-de-poule de taille adaptée
2. Saler les légumes (de 1 à 2 % du poids du légumes; soit de 10 à 20 grammes de sel par kilogramme, sel non iodé)
3. Masser énergiquement les légumes jusqu'à ce que l'eau de végétation en ressorte (l'opération dure de 5 à 10 minutes)
4. Ajouter piment et nuoc-mam
4. Mettre dans le bocal, en tassant fermement avec une spatule en bois ou avec le poing, en évitant la formation de poches d'air dans le bocal
5. Fermer le bocal hermétiquement (fermentation anaérobie, soit une fermentation qui se déroule sans oxygène)
6. Laisser à température pendant 48 à 72 heures heures à température ambiante.
7. Entreposer au frais (environ 15 à 20 degrés, si possible) pendant au moins 15 jours.

Si des bulles se forment, c'est bon signe ! Si une légère couche blanchâtre apparaît à la surface, c'est que le bocal n'est pas bien fermé. Regardez si le caoutchouc du bocal est en bon état. Une fois ouvert, entreposez le pot au frigo, ou dans une pièce fraîche.

Idées d'utilisation : en soupe, dans un ragoût, en accompagnement d'un plateau de fromages

Notez que le légume fermenté s'utilise comme un condiment. Dans vos préparations, vous pouvez l'utiliser comme accompagnement de légumes crus ou cuits. En règle générale, nous utilisons de 50 à 100 grammes de légumes fermentés par assiette.

Un atelier très apprécié par les adhérents, avec des retours très positifs.

Informations AFDN



