Marie Loiseau

Consultante Itinérante en Habitat Autonome & Sain

Petit Guide Pratique de Lacto-Fermentation

marieloiseau.org

06 73 35 26 00

Conserver ses légumes naturellement, sans énergie !

A. QU'EST-CE QUE LA LACTO-FERMENTATION ?

- Processus naturel : Les bactéries lactiques (présentes sur les légumes) transforment les sucres en acide lactique, ce qui conserve les légumes et augmente leurs bienfaits (probiotiques, vitamines).

- **Avantages** :
  - Zéro énergie (pas de congélation ni stérilisation).
  - Préserve les nutriments (vitamine C, enzymes).
  - Améliore la digestion (les légumes fermentés sont plus digestes que crus ou cuits).

- **Exemple historique** : la choucroute a sauvé les marins du scorbut (carence en vitamine C) au 18e siècle !

B. MATÉRIEL DE BASE

Equipements	Exemples
Récipients	Bocaux en verre (type Le Parfait), pots en grès.
Sel	Sel non iodé (sel de mer ou sel gemme).
Poids	Pierres lisses, petits bocaux remplis d'eau.
Couteaux/Planches	Pour émincer les légumes.
Epices	Graines de moutarde, baies de genièvre, gingembre, thym...

C. LES 3 ÉTAPES CLÉS

1. **Préparer les légumes :**
   - Lavez-les et émincez-les (ex. : chou en lamelles, carottes en rondelles).
   - Astuce : plus les morceaux sont petits, plus la fermentation est rapide.

2. **Saler et tasser :**
   - Dosage : 20–30 g de sel par kg de légumes (2–3 %).
   - Tassez bien pour chasser l'air (utilisez un pilon ou une cuillère en bois).

3. **Fermenter :**
   - Couvrez les légumes avec une saumure (eau + sel à 2–3 %).
   - Placez un poids pour maintenir les légumes sous la saumure.
   - Température idéale : 18–22°C (évitez > 25°C).
   - Durée : 3–10 jours (goûtez pour ajuster).

Marie Loiseau
Consultante Minceur Intuitive et Habitudes Alimentaires & Sain

3 Recettes pour Débuter
Choucroute, Carottes et Radis Croquants

1. CHOUCROUTE CLASSIQUE

Ingrédients :
- 1 chou blanc (1,5 kg), 20 g de sel, 1 c. à café de graines de carvi (option).

Étapes :
- Émincez finement le chou. Ajoutez le sel et malaxez 10 min pour extraire l'eau.
- Tassez dans un bocal, ajoutez les graines de carvi.
- Recouvrez de saumure (1 L d'eau + 20 g de sel). Placez un poids.
- Fermentez 5–7 jours à température ambiante, puis conservez au frais.

2. CAROTTES CROQUANTES AU CUMIN

Ingrédients :
- 500 g de carottes, 10 g de sel, 1 c. à café de cumin, 1 feuille de laurier.

Étapes :
- Coupez les carottes en bâtonnets. Mélangez avec le sel et les épices.
- Tassez dans un bocal, recouvrez de saumure.
- Fermentez 4–6 jours.

3. RADIS ET CONCOMBRES CROQUANTS

Ingrédients :
- 300 g de radis, 2 concombres, 15 g de sel, 2 gousses d'ail, aneth.

Étapes :
- Coupez les légumes en rondelles. Ajoutez sel, ail émincé et aneth.
- Tassez dans un bocal, recouvrez de saumure.
- Fermentez 3–5 jours.

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Légume	Temps de fermentation	Astuces	Goût
Chou blanc	5–10 jours	Ajoutez des pommes pour une choucroute douce.	Acidulé, croquant
Carottes	4–7 jours	Conservez les fanes pour un bouillon.	Doux et épicé
Concombre	3–5 jours	Utilisez des concombres fermes et bio.	Croquant et frais
Radis	3–5 jours	Parfait avec du raifort pour un côté piquant.	Piquant et croquant
Betterave	7–14 jours	Coupez en cubes pour une fermentation homogène.	Terreux et sucré

Marie Loiseau
Conseillère en Habitat Autonome & Sain

Conseils Pratiques et Résolution de Problèmes
Tout savoir pour réussir à coup sûr !

1. SIGNES D'UNE BONNE FERMENTATION

- Bulles : présence de gaz (CO_2), signe que les bactéries travaillent.
- Odeur : acidulée (comme la choucroute), **pas de moisissure**.
- Goût : équilibre entre acidité et saveur du légume.

2. PROBLÈMES COURANTS ET SOLUTIONS

Problèmes	Causes	Solutions
Moisissures en surface	Contact avec l'air	Retirez la couche superficielle et ajoutez de la saumure.
Odeur nauséabonde	Fermentation anaérobie incomplète	Jetez et recommencez (manque de sel ou poids insuffisant).
Légumes mous	Trop de temps ou température élevée	Réduisez la durée à 3-5 jours max.
Pas de bulles	Température trop basse (<15°C)	Placez près d'une source de chaleur (ex. : four éteint).

3. CONSERVATION

- Durée : 6-12 mois au frigo (la fermentation ralentit au froid).
- Astuce : utilisez des bocaux à joint d'eau (type "Lehmann") pour les grandes quantités.

4. IDÉES POUR UTILISER VOS LÉGUMES FERMENTÉS

- En salade : mélangez choucroute + pommes + noix.
- En accompagnement : avec des plats gras (saucisses, fromages).
- En smoothie : ajoutez des betteraves fermentées pour un boost probiotique.
- En tartinade : mixez des carottes fermentées avec du fromage frais.

Marie Oiseau
Consultante Itinérante en Habitat Autonome & Sain

5. RESSOURCES UTILES

- **Livres** :
  - "La Lacto-Fermentation" de Marie-Claire Frédéric (éd. Terre Vivante).
  - "Ni Cru, Ni Cuit" de Claudia Lorenz-Ladener (éd. Rouergue).
- **Sites** :
  - Permaculture.fr (tutoriels).
  - Ni Cru Ni Cuit (recettes et ateliers).
  - 61degres.com