

Les légumes conservés en lacto-fermentation

3 raisons de vous motiver à tester cette technique de conservation :

- Conservation : vous pourrez conserver les produits de votre jardin durant tout l'hiver sans perte de nutriments et sans autre conservateur que le sel.
- Plus de minéraux : les aliments fermentés améliorent l'assimilation des minéraux par l'organisme. C'est le cas du fer par exemple : l'acide lactique augmente le nombre de molécules de fer solubles ¹. Les scientifiques ont trouvé aussi des taux de vitamine C et de vitamines B6 et B12 plus hauts dans les légumes lacto-fermentés par rapport à leurs homologues nature ².
- Parmi les effets positifs des probiotiques, on peut citer la baisse des risques de cancer du côlon, la normalisation de la flore intestinale, l'augmentation de l'immunité et la baisse des symptômes allergiques chez l'enfant ³.



Préparation :

- Lavez et ébouillantez les bocaux, les couvercles et les joints. Laissez-les sécher sans les essuyer.
- Lavez, épluchez et découpez (si nécessaire, et plus ou moins finement) les légumes.
- Diluez une cuillère à soupe de sel dans chaque litre d'eau que vous allez utiliser.
- Remplissez les bocaux avec les légumes, ajoutez éventuellement les épices de votre choix (graines de moutarde, de cumin, de carvi, de fenouil, de coriandre, baies de genièvre, de poivre, clous de girofle, herbes aromatiques, feuilles de laurier, ail...), tassez, couvrez d'eau froide salée et refermez les bocaux.
- Placez d'abord les bocaux à 20-22°C pendant 2 ou 3 jours afin de favoriser le début de fermentation, puis mettez-les dans un lieu plus frais (15-18°C) et patientez au minimum un mois avant de déguster.
- Une fois entamé, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 15 jours.

Références :

Article « Légumes lacto-fermentés : pourquoi en manger, comment les préparer » de
www.lanutrition.fr

- 1) *Scheers N, Rossander-Hulthen L, Torsdottir I, Sandberg AS. Increased iron bioavailability from lactic-fermented vegetables is likely an effect of promoting the formation of ferric iron (Fe(3+)). Eur J Nutr. 2016 Feb;55(1):373-82. doi: 10.1007/s00394-015-0857-6. Epub 2015 Feb 12.*
- 2) *Gupta U, Rudramma, Rati ER, Joseph R. : Nutritional quality of lactic fermented bitter melon and fenugreek leaves. Int J Food Sci Nutr. 1998 Mar;49(2):101-8.*
- 3) *S. Parvez, KA Malik, S. Ah Kang, H.-Y. Kim : Probiotics and their fermented food products are beneficial for health. Journal of Applied Microbiology 100(6):1171-85 July 2006.*

Questions :

1. Pourquoi les produits lacto-fermentés sont bons pour nos intestins ?
2. Nomme trois légumes qui peuvent être utilisés pour la lacto-fermentation ?
3. Cite 2 avantages à la consommation de produits lacto-fermentés