

Atelier lacto fermentation

Méthodes générales :

Légumes râpés

Laver les légumes et les éplucher si nécessaire puis les râper. Les mettre dans un saladier avec 20 gr de sel par kilo de légume. Mélanger et laisser reposer jusqu'à ce que l'eau de végétation apparaisse. Presser dans un bocal, couvrir avec l'eau de végétation et couvrir d'un poids. Laisser entre 10 et 15 jours à température ambiante puis placer au frais (cave).

Légumes en morceaux ou entiers

Laver les légumes et les éplucher si nécessaire puis les couper en morceaux. Laisser reposer quelques heures puis mettre les légumes dans un bocal. Couvrir d'eau et ajouter 20 gr de sel par kg de poids total (légumes + eau). Laisser entre 10 et 15 jours à température ambiante puis placer au frais (cave).

Légumes sous vide

Laver les légumes et les éplucher si nécessaire puis les couper en morceaux ou les râper. Les mettre dans un sac sous vide avec 20 gr de sel par kg de Légume et faire le sous vide maximum. Laisser entre 10 et 15 jours à température ambiante puis placer au frais (cave). Si le sac gonfle, ouvrir, sortir l'air et remettre sous vide.

Légumes mixés

Laver les légumes et les éplucher si nécessaire puis les couper en morceaux. Mixer les légumes avec un peu d'eau si nécessaire puis ajouter 20 gr de sel par kg de mélange. Placer dans un bocal et secouer 2 fois par jour pendant 5 jours puis garder au réfrigérateur.

Recettes particulières :

Salade navet fermenté, pomme et vin de noix

Mélanger le navet fermenté avec quelques bâtonnets de pommes. Faire une vinaigrette avec la crème épaisse et le vin de noix puis assaisonner le navet. On peut ajouter de la ciboulette et un peu de noix concassées.

Salade de chou rave, vinaigrette chou rave fermenté au pain de seigle

Fermenter 300 gr de choux rave avec 60 gr de pain de seigle 100 gr d'eau et 9 gr de sel selon la méthode légumes mixés. Au moment couper un chou rave en petits cubes ou le râper. Faire une vinaigrette avec un peu de chou rave fermenté et de l'huile d'olive.

Rémoulade de céleri aux groseilles à maquereaux fermentées

Faire une purée avec la moitié du céleri et râper le reste. Ajouter les groseilles à maquereau fermentées coupées en petits morceaux.

Salade de carottes au citron fermenté

Râper les carottes et les assaisonner avec le citron fermenté coupé très finement et un peu d'huile d'olive.

Champignons sautés au pack choï fermenté aux épices

Faire fermenter le pack choï selon la méthode légumes en morceaux en ajoutant 1 cuillère à café de curcuma ou d'épices colombo, 1 gousse d'ail, un peu de gingembre et 1 échalote.

Faire sauter les champignons émincés à la poêle avec un peu d'huile de sésame et déglacer avec un peu de sauce soja. Ajouter un peu de pack choï fermenté.

Haricots rouge en « chili » et piments fermentés

Faire un chili avec les haricots rouges. Ajouter des morceaux de piment fermentés ou faire une pâte en mixant les piments.

Gel d'eau d'asperge fermentée

Faire fermenter des pelures d'asperges pendant 2 à 3 jours. Porter 250 gr d'eau d'asperge à ébullition avec 2 gr d'agar agar. Laisser refroidir puis mixer.

Fromage de chèvre aux betteraves fermentées

Ecraser grossièrement le fromage de chèvre avec un peu de crème fraîche puis mélanger avec un peu de betteraves fermentées.