

## **La lactofermentation**

La préparation des légumes lactofermentés est simplissime. Il vous faut :

- Des bocaux en verre munis d'un couvercle fermant hermétiquement et d'un joint en caoutchouc ;
- Des légumes (bio de préférence ou issus du potager)
- Du sel marin (non raffiné si possible)
- Eventuellement, des aromates (graine de moutarde, de cumin, de carvi, de fenouil, de coriandre, baies de genièvre, de poivre, clous de girofle, herbes aromatiques, laurier, ail..)
- De l'eau de source (pas du robinet)

Lavez et ébouillantez les bocaux, les couvercles et les joints. Laissez-les sécher sans les essuyer.

Lavez, épluchez et découpez si nécessaire les légumes (tronçons, rondelles, râpés..)

## Commenter Fermenter les choux de Bruxelles.

**Fermentation** : 7 jours à température ambiante puis entre 15 et 25°C

**Prêt à consommer** : après 2 semaines

**Conservation** : 1 an minimum, même à température ambiante

Préparez la saumure avec 50 cl d'eau et 15 g de gros sel de mer pur (30 g de sel par litre). Je [répète](#) qu'il ne faut pas prendre du sel. Sinon, vos légumes prendront un goût bizarre et vous vous demanderez bien pourquoi.

Je nettoie soigneusement mes choux de Bruxelles, je rafraîchis la coupe de la queue et j'enlève les premières feuilles défraîchies et celles qui sont abimées. Je les égoutte bien et je les tasse dans mon bocal, bien serrés les uns contre les autres. Je verse ensuite la saumure et je ferme hermétiquement le bocal, avec le caoutchouc bien en place. Il ne faut pas remplir le bocal jusqu'en haut car le niveau va monter lorsque la fermentation aura lieu et cela risque de déborder.

Après 3 semaines de fermentation, ils ont changé de couleur. Je laisse le bocal pendant une semaine à température ambiante, et ensuite dans une pièce fraîche (15° à 20°C). Si on n'a pas de pièce fraîche, on met au frigo, tout simplement, dans sa partie la moins froide.

Ils seront bons à consommer dans 3 semaines, et se conserveront un an et plus. Pour les manger, on les fera cuire à l'eau bouillante (non salée) et on les accommodera comme des choux frais.

Au bout de 48 heures la fermentation commence. Le liquide va se troubler, augmenter de volume et les choux vont changer de couleur. Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Ce n'est pas appétissant, ce liquide laiteux, mais il va ensuite s'éclaircir comme par magie et devenir tout-à-fait limpide. Après 4 ou 5 jours, les choux de Bruxelles auront l'apparence de choux cuits et le liquide montrera ses signes d'effervescence, comme s'il était en ébullition : la fermentation agit comme une sorte de cuisson froide. Les vitamines sont préservées, même augmentées car les micro-organismes synthétisent de la vitamine C et B. Elle est pas belle la vie ?