

Recettes de l'atelier de lacto-fermentation

Destination Familles & Bouillon de Noailles

Betterave lactofermentée

pour 1 pot type Le Parfait de 1 litre, lavé et rincé, avec son joint en caoutchouc :

Environ 1 kg de betterave crue

1 ou 2 gousses d'ail

3 cuillers à café de graines de coriandre

quelques brins d'aneth ou de fenouil sauvage

20 g de sel non traité

Brosser et rincer les betteraves (pas besoin de les éplucher si elles ont été cultivées sans intrants chimiques), les râper grossièrement. Râper également l'ail et l'ajouter aux betteraves. ajouter 2% du poids total en sel (soit 20g pour un kilo), et bien malaxer pour en faire sortir le jus. Quand la préparation est bien humide, ajouter les herbes émincées ou entières ainsi que les graines de coriandre. Disposer ensuite dans le bocal en tassant bien au fur et à mesure, afin qu'il ne reste pas de poche d'air. Remplir jusqu'à 2 cm du bord du bocal. Le jus doit recouvrir les légumes. Fermer ensuite le bocal avec son joint et laisser fermenter au moins 3 semaines à température ambiante, sans ouvrir. Il est possible que cela pétille, déborde, siffle même ! Vous pouvez poser le bocal sur une petite assiette pour éviter que cela se répande. Tant que ça n'est pas ouvert, vous pouvez garder le pot plusieurs mois voire des années.

Une fois ouvert, vous pouvez le conserver (longtemps également) au réfrigérateur, ou même à température ambiante. Le goût évolue au fil du temps, et plus rapidement à température ambiante. L'acidité engendrée par la fermentation lactique, entre autres, permettra de

conserver vos légumes. Vous pouvez les utiliser crues en salade, avec juste un peu d'huile, mixées avec de l'huile et/ou du fromage frais pour tartiner du pain ou y tremper ce que bon vous semble. Le jus fera office d'assaisonnement, ou de jus de légumes à boire bien frais. Enfin, on peut également les transformer en soupe, en bouillon, en bortsch...

soupe végétale, comme un genre de bortsch

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 500g de carottes, | <input type="checkbox"/> concentré tomate (ou |
| <input type="checkbox"/> 1 demi chou lisse, | tomate fermentée) |
| <input type="checkbox"/> 500g de pdt, | <input type="checkbox"/> 1 poivron/piment, fermenté |
| <input type="checkbox"/> 1 botte d'aneth | ou non, selon la saison |
| <input type="checkbox"/> 2 oignons | <input type="checkbox"/> de l'huile végétale et ou du |
| <input type="checkbox"/> 3 gousses d'ail | beurre |
| <input type="checkbox"/> 1 bocal de betteraves | <input type="checkbox"/> sel, poivre |
| fermentées | |

Faire revenir dans un fond de cocotte et d'huile (et /ou de beurre) les oignons, l'ail et le poivron émincés, ainsi que trois cuillères à soupe de concentré de tomate. Ajouter ensuite les carottes coupées en julienne, 1 litre d'eau, une ou deux feuilles de laurier puis porter à ébullition. Une fois l'eau en ébullition, ajouter les pommes de terre coupées en dés puis le chou grossièrement émincé. Laisser cuire à petit bouillon. Quand les légumes sont cuits, ajouter le bocal de betteraves et sa saumure, jusqu'à la reprise de l'ébullition, ajuster l'assaisonnement, puis couper le feu et servir de suite, en arrosant chaque assiette d'huile d'olive, ou d'une cuiller de crème fraîche et d'un peu d'aneth coupée.