

# Lacto-fermentation, kezako ?

Si l'humain utilise la lacto-fermentation depuis le paléolithique, c'est que ce procédé naturel de conservation des aliments est d'une simplicité biblique. Cerise sur le gâteau, il ne se contente pas de conserver, il sublime et crée des saveurs nouvelles. Enquête et mode d'emploi.

Par **Maud Zilnyk** Illustration **Loïc Froissart**





## HISTOIRE DE LA LACTO-FERMENTATION

La lacto-fermentation, c'est la magie qui opère avec le temps entre aliments, eau et sel. Ni machines, ni arômes chimiques ne sont nécessaires pour révéler le terroir dans nos bocal. En d'autres termes, la lacto-fermentation, c'est un aliment transformé par des micro-organismes (bactéries ou levures), un aliment qui ne ressemble plus, ni à l'œil, ni en bouche, à son état originel. On pratique la lacto-fermentation depuis longtemps, pour la conservation des aliments d'abord, mais aussi et plus récemment pour révéler de nouvelles saveurs gustatives.

Même Marie-Claire Frédéric, auteure de *Ni cru ni cuit*, qui retrace les origines de la fermentation, ne peut dater l'apparition de cette dernière avec précision. On sait simplement que, sur tous les continents –et ce depuis très longtemps–, elle servait à conserver les végétaux. La lacto-fermentation, qui est un mode de fermentation, aurait quant à elle servi à fermenter le chou servant de base alimentaire aux bâtisseurs de la Grande Muraille de Chine, 3 000 ans avant J.-C. D'après un extrait de *Ni cru ni cuit*, «*la lacto-fermentation est utilisée depuis le plus lointain de la préhistoire sur de nombreux légumes, herbes ou fruits comestibles, partout dans le monde*». Quelques anecdotes nous confirment l'existence de la lacto-fermentation aux siècles précédents. À la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, le scorbut fait rage. Il affecte particulièrement les marins et les populations qui ont une carence en vitamine C et qui ne se nourrissent pas assez de légumes frais. Le fameux capitaine James Cook et son

équipage, alors en voyage d'exploration autour du monde, seront épargnés grâce à un aliment fermenté, chargé en quantité dans leurs soutes : la choucroute. Ce chou fermenté, riche en vitamines, aurait empêché le capitaine Cook et son équipage de tomber malade.

## COMMENCER LA LACTO-FERMENTATION

Un bocal comme ceux de la marque Le Parfait pour vos aliments, un poids pour les maintenir immergés, et votre bouche pour goûter. C'est à peu près tous les outils dont vous aurez besoin pour faire vos préparations lacto-fermentées.

Pour le bocal, Marie-Claire Frédéric recommande Le Parfait : «*il a une forme idéale pour la fermentation car il permet, grâce au caoutchouc et à la forme de son couvercle, de laisser sortir les gaz de la fermentation tout en empêchant l'air extérieur de rentrer dans le bocal. Il n'y a donc aucun risque d'explosion et l'anaérobiose indispensable pour la réussite de la fermentation est complètement réalisé.*»

Pour le poids, des pierres propres feront l'affaire. Mais évitez les matières poreuses comme le bois. Le poids est nécessaire pour maintenir les fruits et les légumes dans l'eau, la saumure, pour que les bactéries sur les aliments puissent travailler correctement.

Quant au processus de lacto-fermentation, il n'a besoin de rien, il se fait tout seul ! Il vous faudra simplement être sage et attendre patiemment que les bactéries travaillent.

Votre bouche, elle, sera votre unité de mesure. Vous vous en servirez pour goûter régulièrement et trouver les goûts et textures qui vous conviennent.

N'importe quel fruit ou légume de saison, cultivé localement et en agriculture biologique, fera l'affaire. La saison, le local et le bio sont des données importantes puisqu'elles vous permettront d'obtenir le meilleur en termes de goût et de terroir.

Choisissez un sel non iodé, une eau pas chlorée, immergez vos légumes grâce au poids et fermez les bocal. Laissez le bocal à température ambiante. En quelques jours, l'eau va changer, se troubler et des bulles apparaîtront puis disparaîtront. Enfin, il vous faudra intégrer «*le temps long*» dans votre cuisine, comme nous l'explique Guillaume Sanchez (chef étoilé du restaurant Neso à Paris). Attendre, patiemment, de 2 jours à plusieurs mois, que vos fruits et légumes changent, évoluent et vous révèlent des saveurs inattendues. Ils deviendront rapidement des aliments rêvés, ceux qui nourrissent, qui protègent, ceux qui se gardent, les aliments bons et zéro déchet par excellence.

## LECTURES

Niveau débutant ou expérimenté, ces quatre ouvrages pourront vous guider tout au long de vos apprentissages.



### *Précis de fermentation*

de Fern Green, aux éditions Marabout.

Pour découvrir les bienfaits de la fermentation, les différentes méthodes et des recettes faciles pour bien commencer sans flipper.



*Ni cru ni cuit* de Marie-Claire Frédéric, chez Alma Édition. Pour tout savoir de l'histoire de la fermentation. Marie-Claire Frédéric est journaliste, historienne et actrice incontournable de la fermentation.



*Le Guide de la fermentation du Noma* de René Redzepi et David Zilber, aux éditions du Chêne.

Le chef du Noma, élu meilleur restaurant du monde de 2010 à 2014, est un fervent adepte de la fermentation. Dans ce

livre, il nous dévoile quelques-unes de ses recettes. Rassurez-vous, elles sont à la portée de tous.



*Post-Cuisine* de Guillaume Sanchez, aux éditions du Chêne.

Aucun livre de cuisine n'a jamais été aussi généreux en recettes et en conseils. Une réflexion passionnante sur l'interdépendance entre l'homme et la nature où, inévitablement, les techniques de fermentation ont toute leur place.



# Les légumes lacto-fermentés

ANGÈLE FERREUX-MAEGHT

On ne présente plus Angèle, cheffe, auteure, naturopathe et chroniqueuse. Elle balade son sourire de ses boutiques aux plateaux TV, on peut même le trouver dans ses salades!

« Il n'y a pas que la choucroute crue. Vous pouvez faire lacto-fermenter tous les fruits ou légumes qui contiennent peu d'eau (carotte, chou rouge, panais, betterave, céleri, chou, citron, radis noir, navet...) selon la saison! »

[laquinuettedangele.com](http://laquinuettedangele.com)



Ces recettes sont issues du livre *Les Nourritures bienfaitantes* d'Angèle Ferreux-Maeght, aux éditions Marabout.

## LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS

### Matériel

- 1 grand bocal
- 1 planche à découper

### Les ingrédients

- 700 g de légumes au choix
- 1 L d'eau (peu minéralisée ou, si vous utilisez de l'eau du robinet, laissez-la reposer deux heures afin que le chlore s'évapore)
- 20 g de sel gris
- épices ou herbes au choix (morceaux de gingembre, clous de girofle, baies de genévrier, graines de coriandre...)

### La recette

Bien laver les légumes.  
Les râper ou les couper finement, dans un saladier.  
Écraser un peu à la main avec l'eau et le sel.  
Tasser bien les légumes dans vos bocaux.  
Fermer les bocaux.  
Mettre la date dessus.  
Conserver à l'abri de la lumière.  
Laisser fermenter 3 semaines.  
Déguster puis conserver au frigidaire.

## PICKLES

### Matériel

- 1 casserole
- 1 grand bocal
- 1 planche à découper

### Les ingrédients

- 700 g de légumes lavés et coupés en morceaux (cornichons frais, poivrons, radis, concombres...)
- 300 ml de vinaigre blanc
- 300 g de sucre complet
- 1 c. à s. de sel gris
- aromates de votre choix (laurier, aneth, oignon, poivre...)

### La recette

Faire bouillir le sucre, le vinaigre et le sel.  
Laisser refroidir.  
Disposer les légumes coupés dans les bocaux avec les aromates.  
Recouvrir les légumes avec le liquide refroidi.  
Fermer les bocaux.  
Mettre la date dessus.  
Laisser fermenter de 3 jours à 2 mois.  
Déguster puis conserver au frigidaire.

### Bon à savoir :

Plus les légumes contiennent de l'eau (concombres, tomates, fruits), moins ils se conserveront longtemps.



# Le kombucha

RENÉ REDZEPI ET DAVID ZILBER

David Zilber est chef du laboratoire de fermentation du restaurant Noma. Il nourrit et agrmente quotidiennement la cuisine du célèbre chef René Redzepi. Ensemble, ils expérimentent et fermentent tout ce qu'ils ont entre les mains. Abonnez-vous au compte Instagram de David, c'est un puits sans fond d'inspirations.

*« En préparant un smoothie à base de légumes cuits et de kombucha fruité, vous augmentez votre consommation de fibres –ou ferez manger des légumes à vos enfants sans qu'ils s'en aperçoivent! Le kombucha à la pomme s'associe bien avec les épinards, le chou, l'oseille ou les blettes cuites. »*

[noma.dk](http://noma.dk) [@david\\_zilber](https://www.instagram.com/david_zilber)



## Matériel

- 1 bocal de 2,5 L
- 1 paire de gants en latex
- 1 torchon
- 1 élastique

## Les ingrédients

- le jus de 2 kg de pommes non filtré
- 200 gr de kombucha non pasteurisé (ou le liquide dans l'emballage de la souche)
- 1 souche de kombucha

## La recette

Verser le jus de pomme dans un récipient. Le repiquer en ajoutant 200 gr de kombucha non pasteurisé.

Mettre des gants et déposer la souche dans le liquide.

Couvrir avec un torchon ou une étamine et fixer avec un élastique.

Coller une étiquette indiquant le parfum et la date de préparation.

Le placer dans une pièce chaude.

Laisser fermenter le kombucha en contrôlant son évolution.

Vérifier que la souche ne sèche pas.

Au besoin, humidifier en versant un peu de liquide à l'aide d'une louche.

Quand le goût du kombucha vous convient (en général au bout de 7 à 10 jours), transférer la souche dans un récipient et filtrer.

Mettre en bouteille.

Placer au réfrigérateur ou au congélateur.

## À savoir :

Le kombucha est une boisson gazeuse obtenue grâce à une culture de bactéries et de levure dans un milieu sucré.

La souche de kombucha est couramment appelée « mère de kombucha » (vulgairement « champignon »), une membrane visqueuse de quelques centimètres d'épaisseur.

Cette souche permettra la fermentation lors de la mise en bouteille et cette fermentation donnera une boisson gazeuse.