

## Petit guide de la lactofermentation par Raphaëlle Le Clercq

La lactofermentation est un art de **transformation paisible** qui bonifie les légumes du terroir. Ici, ceux de la terre et de la mer. C'est une technique millénaire, oubliée dans nos sociétés depuis l'apparition des frigos, qui permet **de conserver** les légumes, fruits, feuilles, mais aussi le poisson, en prévision de l'hiver ou tout simplement pour valoriser les récoltes de saison.



### La technique

Pour faire simple, il s'agit de découper des légumes en morceaux, de rajouter du sel, de les faire baigner dans leur jus (obtenu en les malaxant) ou dans de la saumure (eau + sel). Y ajouter des épices au choix, refermer notre récipient et **attendre que la magie opère** ... Cinq semaines plus tard mettre en petits pots de 200g ou 400g. Lorsqu'on laisse pourrir des aliments certaines populations de bactéries se développent et les rendent immangeables voire toxiques.

Dans la lacto-fermentation nous allons orchestrer ce processus en favorisant une famille de bactéries: **les bactéries lactiques** ou lactobacilles. Ce sont des bactéries qui sont présentes partout autour de nous, en nous, et notamment à la surface des légumes cultivés sans pesticides.

Lorsque ces bactéries se retrouvent dans mon bocal plein de légumes tassés et recouverts de liquide (sans oxygène), elles vont

commencer à **transformer les sucres des légumes en acide lactique**. C'est cet acide qui joue le rôle de conservateur, en faisant diminuer le pH entre 3 et 4. Les micro-organismes responsables du pourrissement ne pourront pas survivre dans un tel milieu, ils ne supportent pas bien l'acidité et en plus ils ont besoin d'oxygène pour se développer.

### C'est bon pour quoi ?

Nous voilà donc avec une marmite pleine de lactobacilles et d'acide lactique, **Miam!** Mais ces lactobacilles sont aussi ce qu'on appelle des **probiotiques** (« pour la vie») et qui vont venir nourrir, rééquilibrer, renforcer notre **flore intestinale**.

Dans mon bocal, tout ce petit monde va pré-digérer les légumes et va synthétiser des enzymes, des vitamines, et rendre les aliments plus nutritifs et plus facilement assimilables.

Ce qui reste après cette digestion bactérienne ce sont les fibres qu'on appelle **prébiotiques** (« avant la vie»): c'est la nourriture préférée des bonnes bactéries de nos intestins



### Vous mangez ça comment ?

À déguster **crus**, quotidiennement et en **petite quantité** pour bénéficier de tous leurs bienfaits. Quelques cuillerées de légumes lacto-fermentés dans vos **salades**, sur vos **tartines**, vos **galettes**, des **légumes vapeur**, en **accompagnement** de tous vos plats, avec le fromage, à l'apéro ...

Le **jus** est délicieux aussi, un concentré de pré- et probiotiques, plein de vitamines, à utiliser dans vos **vinaigrettes**, vos jus de légumes ou au p'tit dej à la place du café !

<https://www.facebook.com/mammasirena>

[mammasirena@hotmail.com](mailto:mammasirena@hotmail.com)

**Découvrez le portrait de notre créatrice dans notre rubrique :  
ILS-ELLES-ONT CREE LEUR ENTREPRISE**