



LA LACTOFERMENTATION : c'est quoi ?

Procédé de conservation des aliments par transformation des sucres (exemple : le glucose présent dans les légumes) en acide lactique par les bactéries, qui a pour effet d'inhiber les autres micro-organismes responsables de la moisissure.

Lait et lacto-fermentation, un faux-ami

Il n'y a pas de lait dans la lactofermentation. Le terme vient des bactéries lactiques produisant l'acide lactique, et n'a pas de lien avec le lactose. En revanche, la lactofermentation est appliquée au lait pour produire yaourts ou fromages... et l'un des effets secondaires du processus est la réduction ou l'élimination de la quantité de lactose contenue dans les produits.

Exemples :

choucroute, kimchi, cornichons, olives, yoghurt, kéfir, fromage, saucisson sec, miso



Pourquoi manger des légumes lacto-fermentés?

Ils sont plus faciles à digérer, riches en nutriments, sécuritaires et bons pour le microbiote. Et surtout, ils sont délicieux!

En effet, lors de la fermentation, les bactéries créent différents nutriments tels que la vitamine C, les vitamines du groupe B (dont la fameuse B12) et la vitamine K ; elles consomment également le sucre des légumes. ; elle peut aussi détruire ou neutraliser plusieurs substances toxiques comme le cyanure (dans le manioc), les phytates et les saponines.

MA RECETTE LACTO-FERMENTÉE

POUR CONSERVER MES CAROTTES UNE ÉTERNITÉ !

ÉTAPE 1
ÉPLUCHEZ ET RÂPEZ DES CAROTTES, ASSEZ POUR REMPLIR VOTRE BOCAL

ÉTAPE 2
TASSEZ-LES, REMPLISSEZ D'EAU SALÉE
30G DE SEL PAR LITRE D'EAU

ÉTAPE 3
RÉSERVEZ 10 JOURS À TEMPÉRATURE AMBIANTE PUIS 2 SEMAINES À 15°C

ÉTAPE 4
VOUS POUVEZ DÉGUSTER !
MIAAAM !

LA FOURCHE
ÉPICERIE BIO EN LIGNE

Les ingrédients

- Légumes
- Bactéries lactiques (naturellement présentes)
- Sel (sans additif), à 2% du poids des légumes
- Eau (seulement si les légumes ne rendent pas assez de liquide)



Les produits fermentés peuvent favoriser les ballonnements. A éviter en cas du dysbiose intestinale