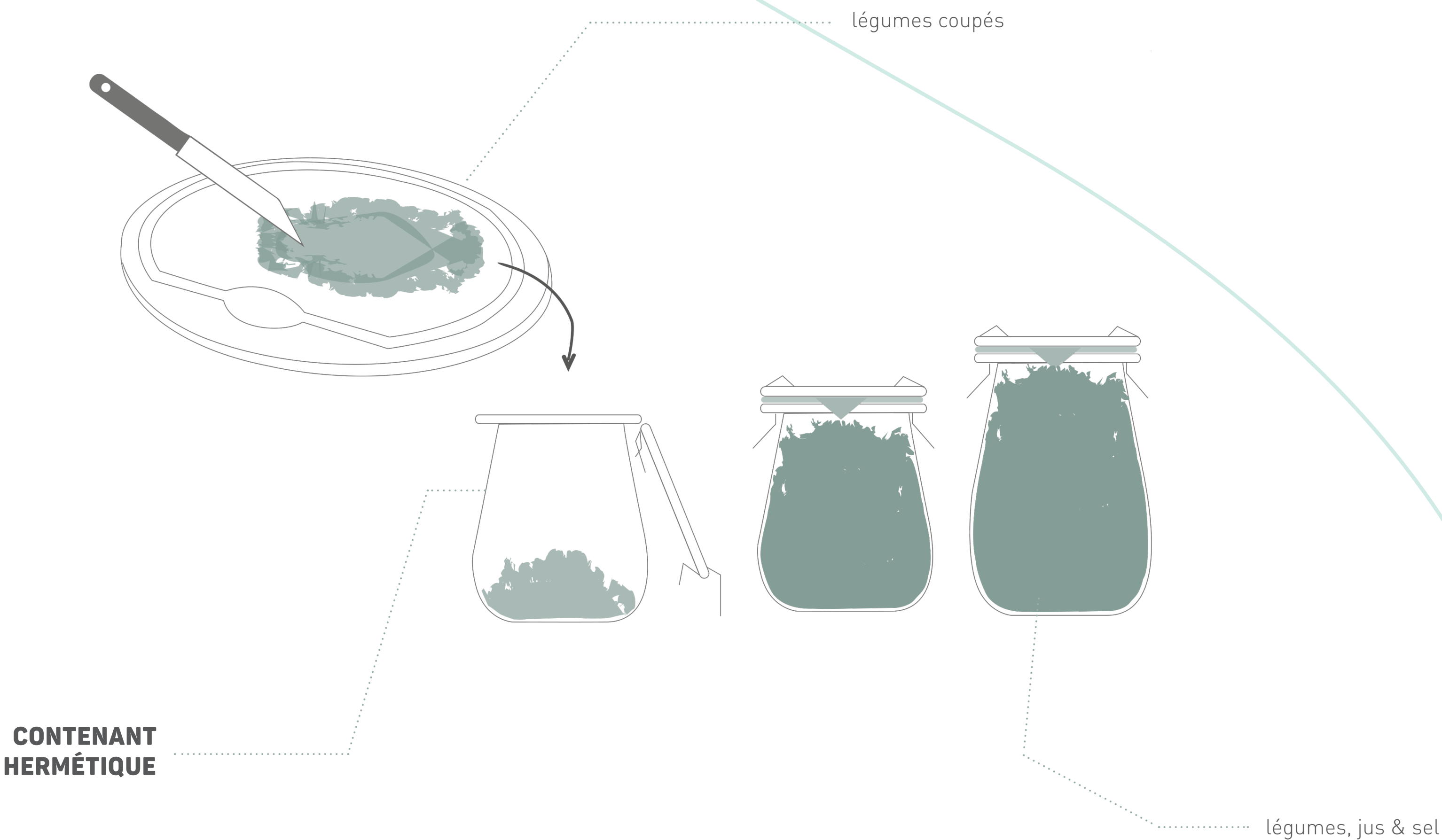


LACTO-FERMENTATION

CONSERVATION ALIMENTAIRE

CE PRINCIPE DE CONSERVATION DES ALIMENTS EST BASÉ SUR LA TRANSFORMATION DES GLUCIDES EN ACIDE LACTIQUE PAR LES FERMENTS LACTIQUES. IL NE NÉCESSITE AUCUN APPORT D'ÉNERGIE.



La lacto-fermentation

Les légumes portent sur leur surface des micro-organismes (champignons microscopiques, bactéries) qui, laissés à l'air libre, provoquent la putréfaction. En l'absence d'air et en présence d'une légère quantité de sel qui inhibe les autres ferments, ceux de la famille des ferments lactiques prennent le dessus : c'est le début du processus de fermentation lactique. Ces bactéries se développent en se nourrissant des glucides présents dans les aliments et les transforment en acide lactique. Au fur et à mesure du processus, la quantité d'acide lactique augmentant, le jus devient de plus en plus acide.

Cette acidité neutralise le développement de la putréfaction. Lorsque le milieu devient suffisamment acide (pH autour de 4), les bactéries lactiques sont elles-mêmes inhibées. Le produit devient stable, ce qui permet une longue conservation de plusieurs mois voire années.

Recette

Après avoir découpé les légumes en petits cubes, ils sont introduits dans un contenant hermétique. Ils sont pressés et mélangés à du sel au fur et à mesure du remplissage du contenant. Ceci afin d'en faire sortir le jus qui permettra de créer un milieu sans oxygène propice à leur conservation.

Atouts du système

Les ferments lactiques permettent de «prédigérer» les légumes grâce à des enzymes, ce qui facilite la digestion ainsi que l'assimilation des nutriments et minéraux par le corps. Les légumes lactofermentés contiennent autant, voire plus de vitamines que les légumes crus, notamment les vitamines C, B, K, PP. C'est pourquoi traditionnellement, les navires embarquaient des quantités de choucroute, riche en vitamine C, qui évitaient le scorbut à l'équipage. Enfin, les ferments lactiques sont des «pro-biotiques» pour la flore intestinale qui jouent notamment un rôle important de barrière immunitaire.



CLAIRE YOBÉ
Ferme de Kérouré
Exploitation écologique de petite taille, produisant principalement lait, fromage et pain.

INSTALLÉE DANS SA FERME DEPUIS 1994, LA FAMILLE YOBÉ POSSÈDE SON PROPRE POTAGER ET CONSERVE SES FRUITS ET LÉGUMES EN BOCAUX. RÉSULTAT, CELA FAIT BIENTÔT 15 ANS QU'ILS N'ONT PAS ACHETÉ UN SEUL FRUIT OU LÉGUME.

EN SAVOIR PLUS •
nicrunicuit.com/category/sante