

Lacto-fermentation de haricots rouges cuits

 SZUMILO David



https://lowtechlab.dokit.app/wiki/Lacto-fermentation_de_haricots_rouges_cuits

Dernière modification le 08/09/2025

 Difficulté Très facile

 Durée 10 minute(s)

 Coût 2 EUR
(€)

Description

lacto-fermentation de haricots rouges cuits

Sommaire

Description
Sommaire
Introduction
Étape 1 - Confection des bocaux de
haricots
Étape 2 -
Rinçage
Étape 3 - Remplissage des
bocaux
Étape 4 - Fermentation
lactique
Commentaires

Introduction

J'ai choisi de vous présenter cette lacto-fermentation de légumineuse car ces dernières sont assez méconnues. C'est personnellement ma préférée, mais ce principe est aussi applicable à d'autres pois avec d'autres légumes.

A noter l'intérêt nutritionnel : apport de probiotiques et baisse des glucides dans l'aliment.

Matériaux

Un bocal vide, un bocal de haricots rouges cuits et du sel

Outils

Balance, récipient, égouttoir, entonnoir

Étape 1 - Confection des bocaux de haricots

En partant de la méthode de Du Soleil dans nos Assiettes : mettre 150gr de légumineuses dans un bocal de 75cl, remplir d'eau jusqu'à 3cm sous le couvercle puis cuisson et stérilisation simultanées dans le tube solaire ou le stérilisateur à pellets.



Étape 2 - Rinçage

Enlever le maximum de jus amidonné par trempage et rinçage

Published
Récupérée de "https://lowtechlab.dokit.app/index.php?title=Lacto-fermentation_de_haricots_rouges_cuits&oldid=149037"



Étape 3 - Remplissage des bocaux

Remplir plusieurs bocaux de haricots, de chou blanc émincé, d'eau et de sel.
L'eau doit recouvrir les haricots et le sel représenter environ 2% du poids total
Le chou blanc riche en bactéries lactiques (car légume frais) permet l'ensemencement des haricots stériles
Maintenir immergé ce mélange : j'utilise des pots en verre "La Laitière" (bords droits), la taille idéale pour les bocaux de 75cl



Étape 4 - Fermentation lactique

Laisser cette préparation à température ambiante pendant 3 à 5 jours suivant la t° ambiante, stocker au frais pour une consommation tardive mais l'objectif est de consommer rapidement
Vous pouvez aussi les égoutter et les rincer avant de les mettre au réfrigérateur, le faible PH lié à l'acide lactique couplé au taux de sel permettra à la préparation une bonne conservation
Ne soyez pas surpris de voir buller, c'est normal, le milieu est vivant
Le jus devient épais car de l'amidon a migré dans l'eau. Laisser tremper 2 fois 10mn à l'eau claire avant de consommer pour dessaler
Contrairement à une idée reçue, vous pouvez utiliser des couvercles métalliques à visser car ces derniers ont un revêtement caoutchouc à l'intérieur : comme les joints des couvercles en verre, il est alimentaire et est fait pour résister à l'acidité (on les utilise par exemple pour les confitures)