cuisine ZD

30 minutes
PRÉPARATION

1 mois
REPOS

1 litre
QUANTITÉ

Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines



Zéro gaspillage !

Lacto-fermenter ses légumes, c'est diminuer le gaspillage alimentaire avec une méthode saine, simple et économique.
Plus de **15.000 tonnes de denrées alimentaires sont gaspillées par an*** en Wallonie.

* Poids total calculé pour 1 année sur base de 15 Kg de denrées alimentaires gaspillées par citoyen par an.

COPIDEC

Réussir mon ZÉRO déchet

Avec le soutien de la Wallonie

Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

Ingrédients *pour un bocal d'1 litre*

- 600 ml d'eau **non chlorée** par variante
- 18 g de sel **non traité** par variante
- variantes selon la saison **de préférence bio** :
  - au printemps : ± 550 g d'asperges + 2 c à c de grains de poivre
  - en été : ± 600 g de carottes + 2 c à c de graines de moutarde
  - en automne : ± 550 g de chou rouge
  - en hiver : ± 650 g de panais



6.



7.



8.



13.

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un fouet
- une planche
- un couteau
- un bocal en verre d'1 litre
- un pilon
- une assiette
- une râpe
- un économe
- un couteau

Préparation

Veiller au respect des règles d'hygiène : lavage des mains, nettoyage des ustensiles et du plan de travail (au vinaigre par exemple).

1. En cas d'utilisation de l'eau du robinet, éliminer le chlore :
   - soit en la laissant reposer 2 heures dans un récipient ouvert.
   - soit en la faisant bouillir et en la laissant refroidir ensuite.
2. Dissoudre le sel dans l'eau.
3. Laisser bien refroidir l'eau si elle a été bouillie.
4. Rincer les légumes bios choisis en fonction de la saison.
5. Préparer les légumes selon vos préférences, par exemple :
   - asperges : éplucher et couper en morceaux
   - carottes : éplucher et couper en bâtonnets
   - chou rouge : couper en fines lanières
   - panais : éplucher et râper
6. Remplir le bocal avec les ingrédients choisis (si vous utilisez des grains, les mettre au fond du bocal).
7. Tasser à l'aide du pilon.
8. Remplir le bocal avec l'eau salée et s'arrêter à 2 cm du haut.
9. S'assurer qu'aucun légume ne dépasse.
10. Fermer le bocal et étiqueter (contenu - date de fabrication).
11. Laisser le bocal à température ambiante pendant 1 semaine sur une assiette ou un plateau (en cas de débordement).
12. Stocker le bocal dans un endroit plus frais (entre 15 et 17°) pendant minimum 2 semaines.
13. Déguster les légumes lacto-fermentés en accompagnement d'un repas ou dans une salade composée.

Conservation

- Bocal non entamé : plusieurs mois, voire plusieurs années.
- Bocal entamé : maximum 2 semaines au frigo.