Chou blanc & betterave lacto-fermentés

(recette géorgienne, proposée par Marina)

Ingrédients :

- Un chou blanc
- Une (ou +) betterave crue
- Une (ou +) carotte

- Couper les légumes crus en petits morceaux. On peut si l'on veut blanchir les morceaux de chou 1 mn, pour l'attendrir. Mettre dans un récipient.
- Préparer une saumure : eau + sel. (proportion = 2 cuillères à soupe de gros sel / litre d'eau).
- Ajouter selon votre goût ail, piment, graines de coriandre, voire une branche de cèleri.
- Recouvrir les légumes avec la saumure. Couvrir le récipient, le placer près d'une source chaude la 1^{ère} journée. Le lendemain, goûter la saumure. Si elle manque de sel, elle risque de se gâter, il faut rajouter du sel.
- Après une semaine (et pendant au moins un mois, si la lacto-fermentation se déroule bien), on peut utiliser ces légumes en crudités ou en condiments. En avant !

Question sur les légumes lacto-fermentés :

Les légumes lacto-fermentés seraient une bonne source de fer : comment expliquer cette différence avec les légumes frais servant à la préparation ?

Il n'y a pas plus de fer dans un légume lacto-fermenté (choucroute par exemple) que dans un légume frais. Mais le fer est rendu plus assimilable par le fait qu'il est en milieu acide, et vraisemblablement parce qu'il est en présence de vitamine C.

Quelques précisions sur la lacto-fermentation :

Conserver des légumes pendant des mois, sans intervention de la chaleur, ni du froid, ni d'aucun conservateur, en gardant intactes leur fraîcheur et leurs vitamines, tel est le "miracle" de la lacto-fermentation. Un procédé si simple et si efficace que l'on s'étonne qu'il soit presque tombé dans l'oubli. Encore utilisée pour la choucroute et, dans quelques fermes alsaciennes ou franc-comtoises, pour les navets, la lacto-fermentation était, avant la découverte de la stérilisation, la principale méthode de conservation des légumes. Rappelons-en le principe. Les légumes à conserver sont râpés ou coupés en morceaux, additionnés d'un peu de sel (ou d'une saumure peu concentrée) et d'aromates, puis laissés à eux-mêmes, baignant dans leur jus ou dans la saumure. Une flore microbienne lactique (**du même type que celle qui fait cailler le lait**) se développe spontanément et transforme en acide lactique une partie des sucres contenus dans les légumes. Le milieu s'acidifie, de ce fait, rapidement, jusqu'à un niveau d'acidité tel que la multiplication des bactéries responsables de la putréfaction devient impossible.

Le produit obtenu se conserve au frais. Par exemple dans une cave pendant de nombreux mois. Ce procédé est remarquable par sa simplicité, son efficacité et ses effets bénéfiques sur la valeur nutritive et la digestibilité. Les légumes lacto-fermentés deviennent, pour la plupart de ceux qui les découvrent, des aliments quotidiens, et permettent de disposer toute l'année de crudités toujours prêtes à consommer (1). Toutefois, en raison de leur acidité, ils ne doivent pas être consommés en grandes quantités: ils complètent, plus qu'ils ne les remplacent, les légumes cuits et les crudités. On les consomme de préférence crus, pour préserver leur richesse en enzymes et en vitamines, mais certains d'entre eux, comme la choucroute, se prêtent également bien à la cuisson. Cuits, on peut les manger en plus grandes quantités que crus, car ils ont perdu une partie de leur acidité.

Extrait de " les conserves naturelles des quatre saisons " Terre vivante.

(1) On pourra lire à ce sujet "Les aliments fermentés traditionnels, une richesse méconnue", par C.Aubert, Ed. Terre Vivante, et "Des crudités toute l'année, les légumes lacto-fermentés", par A. Schneck, Ed. Terre Vivante.