

Au PETIT LABO de FERMENTATION !

Pour une alimentation pleine de vie...

Il est vraiment très utile d'expliquer à nos enfants qu'il existe plus de bactéries dans nos intestins que de cellules dans notre corps. Et que ces bactéries en nous et autour de nous sont, pour la plupart, bénéfiques à notre environnement et à notre santé.

Petit mode d'emploi pratique.

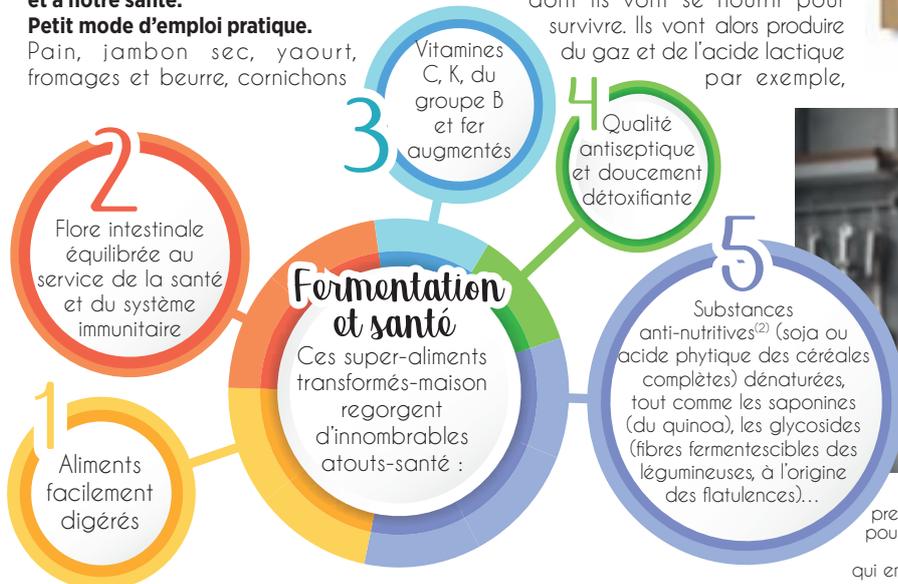
Pain, jambon sec, yaourt, fromages et beurre, cornichons

et pickles, shoyu et vinaigre de cidre, kéfir de fruits et limonades-maison à la framboise, sont autant d'aliments bonifiés par l'action de micro-organismes. Pour mieux comprendre, imaginons-les (levures, champignons, bactéries...) mis dans des conditions bien précises, en présence d'un aliment (céréale, fruit, lait, viande...) dont ils vont se nourrir pour survivre. Ils vont alors produire du gaz et de l'acide lactique par exemple,

ce qui va améliorer les qualités organoleptiques et la texture de l'aliment.



La fermentation est une méthode ancestrale de conservation des aliments⁽¹⁾, qui ne nécessite pas d'énergie, ni pour l'élaboration, ni pour le stockage, et ne génère pas de déchets.



⁽¹⁾ En se développant, ces micro-organismes prennent en effet la place d'autres bactéries qui pourraient être pathogènes et détériorer l'aliment.

⁽²⁾ ce sont des composés chimiques naturels qui empêchent la bonne absorption des nutriments.

As-tu mis ton tablier pour passer à l'action ?



Voici deux recettes de fermentation simples et sympas à faire à la maison. Il te suffit d'avoir tous les ingrédients !

YAOURT de noix de cajou

1. Trempe **200 g de noix de cajou** nature dans un grand volume d'eau, pendant 2 heures. Rince-les et égoutte-les.
2. Passe-les au blender pour **les mixer finement** en ajoutant 200 ml d'eau.
3. Ajoute **1 c. à c. de miel**, et une pincée de sel et continue à mixer.
4. Vide le contenu d'une gélule de probiotiques et **mélange-le délicatement** avec une cuillère en bois.
5. Transvase le futur **yaourt dans un bocal en verre**, en prévoyant une marge de quelques centimètres à la surface et ferme le couvercle.
6. Laisse **fermenter** à température ambiante pendant 24 heures.
7. Conserve le « yaourt » 5 jours au frigo. Sers-le avec **une confiture-maison ou une compote**.

PICKLES de légumes du marché

1. Rince 1 kg de légumes au choix : **détaille-les en morceaux** (choux-fleur en fleurettes, carottes en rondelles, cornichons en deux, poivrons en lamelles...). Pèle et coupe en fines lanières 1 oignon et 2 gousses d'ail.
2. Dans un bocal en verre d'1 litre avec joint d'étanchéité neuf, **dispose tous ces légumes en couches alternées**. Ajoute des épices et des herbes (aromates au choix, fraîches ou séchées).
3. Verse-y **la saumure** faite avec 35 g de sel dissous dans 1 litre d'eau.
4. Dispose par-dessus **une poche d'eau** dans un sachet de congélation bien étalé.
5. Ferme bien le bocal, pose-le sur une assiette et **laisse fermenter** à température ambiante (18 à 22°C), pendant 14 jours. Laisse encore mûrir pendant 14 jours supplémentaires au frigo.
6. Déguste ces pickles lors d'un apéro, **accompagnés d'une mayonnaise-maison à l'ail des ours** par exemple.

● PAR PAULINE DE VOGHEL ●