

COMMENT CONSERVER SES LÉGUMES AVEC LA LACTO-FERMENTATION ?

DO IT YOURSELF

[mise à jour : 09/2017]



La lacto-fermentation permet aux débutants de faire facilement leurs conserves maison de légumes et de fruits de saison.

La lacto-fermentation, c'est la méthode fiable et facile pour conserver ses légumes et leurs vitamines. Cette technique de conservation utilise l'acidité. Toute la beauté du procédé vient du fait que l'acidité se fait toute seule. L'idéal quand on débute dans les conserves maison !

On fait fermenter des légumes en bocal, dans leur propre jus ou dans une saumure, en ajoutant en général du sel.

Sommaire :

- [Quels sont les légumes adaptés à la lacto-fermentation ?](#)
- [Matériel nécessaire](#)
 - [Le bocal de conservation](#)
 - [Les ustensiles et ingrédients](#)
- [Comment procéder ?](#)
 - [Méthode sans saumure ajoutée](#)
 - [Méthode avec saumure ajoutée](#)
- [Comment vérifier que la conserve a été bien faite ?](#)
- [Quelques recettes](#)

- [Que se passe-t-il dans mon bocal ?](#)
- [Avantages de la lacto-fermentation](#)
- [Inconvénients de la lacto-fermentation](#)

Quels sont les légumes adaptés à la lacto-fermentation ?

Tous les légumes sont lacto-fermentables. Les fruits le sont aussi^[1], mais ils seront acides à cause de la fermentation lactique. Et comme on préfère souvent des fruits doux et sucrés, on utilise en général [d'autres méthodes de conservation](#).

Matériel nécessaire pour préparer une conserve par lacto-fermentation

Le bocal de conservation

On utilise de préférence **un bocal en verre avec rondelle en caoutchouc** ^[2]. Les **bocaux à vis** sont également utilisables. Seule différence : le CO₂ qui va se dégager pendant la fermentation s'échappe tout seul avec le bocal à rondelle (qui fait office de « soupape », tandis qu'il faut ouvrir de temps en temps celui à couvercle à vis (voir ci-dessous « comment faire la lacto-fermentation »). Les bocaux de récup en bon état font l'affaire mais il faut que le couvercle soit en impeccable (pas de rouille, de déformation, de taches...).

Plus de détails sur tous les récipients utilisables sur nicrunicuit.com.

Les ustensiles et ingrédients

- Un pilon (si on n'en a pas, on peut utiliser une bouteille en verre suffisamment étroite pour entrer dans le bocal).
- Quelques cuillères de sel (selon recette, entre 10g/kilo pour les légumes juteux râpés, 30 g/litre si légumes peu juteux et utilisation d'une saumure).
- Une planche à découper.
- Un bon couteau.
- Quelques billes en verre propres et quelques feuilles de chou (pour faire pression sur les morceaux de légumes une fois dans le bocal).

Comment procéder ?

Le procédé est très facile et ne demande pas de matériel ou de précautions aussi poussées que [la stérilisation](#).

Il y a deux méthodes : avec et sans saumure ajoutée, à utiliser en fonction des légumes que l'on souhaite conserver.

Méthode sans saumure ajoutée

Ici les légumes vont **fermenter dans leur propre jus**. Cette méthode est bien adaptée aux **légumes juteux et/ou râpés (chou, tomates, courgettes, betteraves...)**. Si un morceau

dépasse ou s'il est trop gros pour être « imprégné », cela ne marchera pas.

Pour préparer la conserve : [\[3\]](#)

1. **Couper ou râper les légumes.** L'objectif est que les légumes puissent libérer leur jus quand on les écrasera avec le pilon (étapes 5 à 7). On coupe donc les courgettes (peu juteuses) en morceaux plus petits (ou languettes plus fines) et les tomates en morceaux plus gros. On râpe plutôt les carottes, choux, navets, etc. Il faut pouvoir mélanger facilement les morceaux dans le bocal. On évite donc de faire des morceaux trop gros qui resteront dans le fond.
2. **Couper des herbes** aromatiques en petits tronçons de moins de 2 cm. L'ajout des herbes dépendant de la recette et est facultatif.
3. **Remplir un tiers du bocal** avec des légumes et les herbes éventuelles. On peut faire des bocaux avec une seule variété de légumes ou en mélanger plusieurs sortes.
4. **Ajouter le sel**, à raison de 10 g par kilo de légumes.
5. **Écraser les légumes dans le bocal à l'aide d'un pilon.** On pilonne jusqu'à ce que les légumes libèrent leur eau, même ceux qui ne sont pas juteux à la base (chou ^par exemple). Cela peut demander plusieurs minutes. Attention à pilonner régulièrement mais à ne pas pousser trop énergiquement dans le fond du bocal, au risque de le briser.
6. **Ajouter encore un tiers de légumes et les écraser au pilon** jusqu'à ce qu'ils libèrent leur jus.
7. **Procéder de la même façon pour le dernier tiers.** On remplit le bocal jusqu'à un centimètre du bord.
8. À ce stade il devrait y avoir **suffisamment de jus dans le bocal pour recouvrir tous les légumes**. Si ce n'est pas le cas, il faut continuer à écraser. On peut également attendre quelques jours que le jus sorte un peu plus des morceaux, mais avec le risque que ça ne se produise pas et que la conserve soit ratée.
9. **Ajouter un poids** pour empêcher les morceaux de légumes de remonter et de « sortir du jus ». Une astuce simple consiste à découper un rond à la taille de l'ouverture du bocal dans une feuille de chou et de la disposer au-dessus des légumes. On place quelques billes en verre bien propres par-dessus pour lester la feuille et la garder en place. C'est surtout valable pour les bocaux à visser. Pour les bocaux à rondelle en caoutchouc bien remplis et non ouverts, [ce n'est pas nécessaire](#).
10. **Fermer le bocal** (si vis : en serrant le couvercle sans forcer.)
11. La conserve est maintenant prête pour **la phase de fermentation** :
 - On stocke les bocaux à **température ambiante** pendant à peu près **une semaine** (les microbes ont besoin d'un peu de chaleur pour travailler, sans ça, la fermentation ne se fera pas bien et la conserve non plus). Des bulles vont se former. C'est normal : c'est parce que ça fermente.
 - Si on utilise un couvercle à vis, il faut dévisser légèrement (un quart de tour) le couvercle afin de laisser s'échapper le CO₂ produit par la fermentation. Il chasse l'air au passage. Cela fait un « pshiiit » caractéristique. On referme rapidement une fois le CO₂ évacué

(cela dure une seconde tout au plus). On répète l'opération une fois par jour pendant 2-3 jours. Puis on espace les ouvertures, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de CO₂ qui s'échappe.

1. **Les bocaux sont prêts !** Étiqueter et ranger. De préférence au frais (15-17°C), mais cela peut être au frigo ou à température ambiante. La seule différence sera le « mûrissement » de la conserve. Plus c'est froid, moins ça va vite et moins les aliments s'acidifieront encore. Plus de détails [sur le site ni cru ni cuit](#).

Les légumes changent de couleur et de goût, c'est normal.

Ils ont une saveur plus acide. On les consomme :

- en préparation cuisinée (choucroute... garnie), éventuellement lavés/dessalés au préalable (mais on y perd, tant en goût qu'en nutriments) ;
- crus et en accompagnement (légumes fermentés dans une salade mixte avec des légumes frais par exemple. On pense alors à sous-doser le vinaigre dans la vinaigrette).

Méthode avec saumure ajoutée

Cette méthode est plus adaptée aux légumes que l'on souhaite garder en **gros morceaux** sans les écraser ou qui sont **peu juteux** (haricots, bettes, tomates cerises entières...).

Elle suit le même principe, mais nécessite moins de travail :

1. Préparer la saumure (mélange d'eau^[4] et de sel^[5] à raison de 30g de sel par litre de saumure).
2. Disposer les légumes dans le bocal.
3. Remplir le bocal avec la saumure jusqu'à recouvrir les légumes.
4. Le reste de la méthode suit celle sans saumure :
 - recouvrir avec la feuille de chou et les billes si nécessaire ;
 - procéder à la phase de fermentation de la même façon ;
 - étiqueter et ranger.

Comment vérifier que la conserve a été bien faite ?

Si rien ne s'échappe, c'est que la fermentation ne se fait pas. Il faut jeter la préparation, puisqu'avant de pouvoir vérifier que du CO₂ s'échappe, il aura fallu attendre quelques heures au minimum, à température ambiante.

À l'ouverture du bocal (au moment de consommer), la conserve dégage une odeur caractéristique de produit fermenté, assez vinaigrée. Si la conserve n'a pas été bien faite, une odeur pestilentielle devrait vous convaincre de ne pas y toucher !

Quelques recettes

On peut utiliser la lacto-fermentation pour conserver d'autres légumes comme **les carottes, les betteraves rouges, le céleri, les navets, le radis blanc ou noir...**

Le site de référence, avec énormément de recettes : <https://nicrunicuit.com>

Que se passe-t-il dans mon bocal ?

Cette fermentation par de bonnes bactéries produit un dégagement de CO₂ et de l'acide lactique (d'où le nom lacto-fermentation, qui n'a donc rien à voir avec le lactose). L'acidité est suffisante pour empêcher tout développement de micro-organisme nuisible. L'exemple probablement le plus connu est celui de la choucroute... ou du yaourt.

Avantages de la lacto-fermentation

- C'est une méthode très facile à mettre en œuvre, avec peu de matériel.
- Elle est aussi très **fiable** et difficile à rater.
- On peut lacto-fermenter pratiquement n'importe quel légume.
- La durée de conservation est élevée (plusieurs mois, voire plus d'un an).
- **Pas d'énergie nécessaire**, ni à la fabrication, ni à la conservation (à part un peu d'huile de coude ^[6]).
- **Les vitamines sont conservées**. Mieux : il y en a plus une fois la fermentation terminée! ^[7]
- Elle rend les aliments **plus digestes**.

Inconvénients de la lacto-fermentation ?

- Elle **change fortement le goût** des aliments (leur donne une saveur plutôt vinaigrée).
- Elle demande un peu de temps en cuisine pour couper et pilonner les légumes.
- Elle est peu adaptée aux fruits. La méthode fonctionne, mais les fruits deviennent acides. Si cela est apprécié dans les légumes, on a généralement l'habitude de manger des fruits sucrés, et non acides.

En savoir plus

- [Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?](#), notre article pour découvrir d'autres techniques de conservation (stockage en silo, congélation, conservation au vinaigre, à l'huile, au sucre, à l'alcool...).
- Sur la lacto-fermentation : plein de conseils et de recettes sur <https://nicrunicuit.com>

^[1]Et même de la viande :

<https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/petit-sale-a-vous-dajouter-les-lentilles/>

^[2]Si la rondelle est neuve au départ, pas besoin de la changer à chaque conserve. [C'est quand on stérilise qu'il faut changer la rondelle.](#)

^[3]Sur base d'une formation donnée par [Jean-Claude Claes](#) et [Bérengère Guerriat](#).

^[4]Non chlorée. De l'eau en bouteille peu minérale ou de l'eau du robinet éventée (1 à 2h en carafe)

sont à prévoir.

[5] *Sans additifs (anti-agglomérants, iode...) - plus de détails sur*
<https://nicrunicuit.com/aide/le-sel-leau-la-saumure/>

[6] *Ne se trouve malheureusement pas en magasin ;-)*

[7] *Vitamines C, B12, PP, K... Plus de détails sur*
<https://nicrunicuit.com/aide/conseils/des-legumes-en-bocaux-faits-maison-qui-se-conservent/>

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <mailto:rdebruyn@ecoconso.be>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-et-legumes-de-saison>

[4] <https://nicrunicuit.com/aide/conseils/quels-contenants-utiliser-pour-la-lacto-fermentation/>

[5] <http://www.ecoconso.be/fr/content/conservation-comment-steriliserpasteuriser-les-fruits-et-legumes>

[6] <https://nicrunicuit.com/aide/conseils/le-poids-dans-le-bocal/>

[7] <http://nicrunicuit.com/aide/conseils/les-temperatures-de-la-lacto-fermentation-une-question-de-gout/>

[8] <https://nicrunicuit.com>

[9] <https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/petit-sale-a-vous-dajouter-les-lentilles/>

[10] <http://www.mangedesfleurs.be/>

[11] <mailto:berengere.guerriat@gmail.com>

[12] <https://nicrunicuit.com/aide/le-sel-leau-la-saumure/>

[13] <https://nicrunicuit.com/aide/conseils/des-legumes-en-bocaux-faits-maison-qui-se-conservent/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

