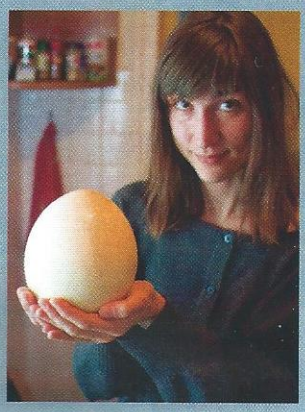
Ça fermente !

CET ETONNANT PROCESSUS QUI MÉTAMORPHOSE LES ALIMENTS DEPUIS DES MILLÉNAIRES REVIENT EN FORCE DANS NOS CUISINES. C'EST VIVANT, SAVOUREUX ET SAIN. LANCEZ-VOUS !

RECETTES, PHOTOS ET STYLISME **CAMILLE OGER**



Le goût du voyage

Camille parcourt le monde à la découverte des cultures culinaires et raconte ses expériences sur son blog d'ethno-gastronomie Le Manger. Elle a publié, avec Luna Kyung, un livre passionnant sur la fermentation : *L'art de la fermentation* aux éditions La Plage.

Les conseils de Camille

- Ne remplissez jamais vos bocaux à ras bord ! Laissez une marge de quelques centimètres ; les préparations fermentées ont tendance à déborder à cause de l'accumulation de gaz.
- Les légumes doivent rester immergés dans la saumure. Pour cela, vous pouvez utiliser un poids à déposer au-dessus des légumes, comme une soucoupe en verre ou un sachet alimentaire rempli de saumure.
- Pour vous servir dans un bocal, prenez des ustensiles parfaitement propres et secs. Et ne remettez jamais dans le bocal un couvert que vous avez porté à votre bouche.
- Faites vite quand vous ouvrez un bocal, car son contenu s'oxyde et il est exposé aux microbes extérieurs.
- Une fois que la fermentation a commencé, ne touchez plus la préparation avec vos doigts.
- Après vous être servi, tassez bien le contenu restant pour l'immerger au maximum dans le jus (ou la saumure) et chasser l'air.
- Après plusieurs prélèvements, vous pouvez transférer le reste de la préparation dans un contenant plus petit si vous ne comptez pas la consommer rapidement.
- En conserve hermétiquement fermée, les aliments lacto-fermentés se gardent de quelques semaines à quelques mois. Mais après ouverture, placez le bocal au réfrigérateur et consommez-le dans la quinzaine.
- Ne remettez jamais un produit dans son récipient après l'avoir retiré pour le goûter !

UN PROCESSUS NATUREL QUI LIBÈRE LES SAVEURS

Les bactéries lactiques sont naturellement présentes dans tous les aliments, et elles sont très copines avec le sel. Si l'on garde des légumes immergés dans de l'eau salée – la saumure –, les « mauvais » micro-organismes ne se développent pas alors que les bactéries lactiques se mettent à l'œuvre. Quelques jours à quelques semaines plus tard, les légumes auront changé d'aspect, de goût et d'odeur. Ils atteignent leur apogée en termes de saveurs et de bienfaits. Ainsi les olives crues, atrocement amères, développent grâce à la lacto-fermentation leur saveur fruitée et salée. Les cornichons prennent un goût acidulé tout en gardant leur croquant. Les citrons perdent un peu de leur acidité pour gagner en douceur. On peut également orienter la fermentation à l'aide de ferments choisis. C'est ainsi que l'on ensemence du lait avec un yaourt pour préparer d'autres yaourts…

Le kombucha, c'est quoi ?

C'est une boisson fermentée à base de thé et légèrement pétillante. Ici, la fermentation nécessite une « mère » – ou Scoby (Symbiotic Culture of bacteria and Yeast) – composée d'une colonie de bactéries, de levures et de micro-organismes. Ils vont faire tout le boulot pour produire ce breuvage riche en probiotiques à trouver en magasins bio ou à faire soi-même !

© GREENARTPHOTOGRAPHY / ISTOCK

LES CHINOIS FONT MACÉRER LES ŒUFS...

GRAINS DE KÉFIR + LAIT = KÉFIR DE LAIT
BOISSON VIVANTE ET VERTUEUSE

LA FERMENTATION LEUR DONNE UN GOÛT ACIDULÉ ET CROQUANT

DU GINGEMBRE EN SAUMURE, UNE TRADITION JAPONAISE

NAVETS + SAUMURE = PICKLES
L'INCONTOURNABLE DU MEZZÉ LIBANAIS

Origine

La fermentation est une technique ancestrale de transformation et de conservation des aliments. Elle est maîtrisée de façon empirique depuis au moins 9 000 ans en Chine !

Comment ça marche ?

Le processus de fermentation naturelle est métabolique. Il s'opère en l'absence d'oxygène, lorsque des bactéries et autres « gentils » micro-organismes convertissent une source de carbone – généralement du glucose – en acides ou en alcool. Ils développent alors des substances aromatiques et des vitamines particulièrement faciles à assimiler.

CHOUCROUTE

POUR UN BOCAL D'1 LITRE
PRÉPARATION 25 MIN
REPOS 1 H
FERMENTATION 3 À 4 SEMAINES
FACILE

1 kg de chou blanc pommé (ou chou rouge) • 15 g de sel • 1 c. à café de baies de genièvre • Graines de cumin (facultatif).

- Retirez les feuilles abîmées du chou. Réservez une grande feuille entière pour couvrir votre choucroute en fin de recette.
- À l'aide d'une mandoline, râpez le chou en lamelles de 2 mm d'épaisseur. Dans un saladier, mêlez minutieusement le sel, le chou et le genièvre, puis laissez dégorger durant 1 h, couvert d'un linge.
- Versez ce mélange dans le bocal avec le jus rendu. Serrez bien le chou ; pressez la surface avec un pilon en bois (ou la main). Couvrez avec la feuille de chou réservée. Déposez un poids par-dessus (une soucoupe en verre bien propre, par exemple, ou un sachet en plastique alimentaire rempli d'eau salée) pour immerger le chou. Vissez le couvercle.
- Laissez fermenter 1 ou 2 jours à température ambiante, puis au frais 3 à 4 semaines. La choucroute se conserve au frais des mois, voire une année ■

POIRES FERMENTÉES AU PIMENT

POUR UN BOCAL DE 500 ML. PRÉPARATION 20 MIN **REPOS** 40 MIN **FERMENTATION** 9 JOURS

FACILE

500 g de chair de poire ferme • 1 c. à soupe rase de sel • 35 g de ciboule • 20 g de gochu-garu (flocons de piment coréen) ou de piment d'Alep • ½ c. à café de gingembre haché • ½ c. à café d'ail haché • 1 c. à soupe de sauce soja claire • ½ c. à café de sel.

- Découpez la poire en dés de 1,5 cm. Mélangez avec une cuillerée à soupe rase de sel et laisser dégorger 30 min en remuant de temps en temps. Puis, égouttez 10 min dans une passoire.
- Taillez la ciboule en morceaux de 1 cm de long. Mixez les flocons de piment et passez-les au tamis. Mêlez la poire égouttée avec les ingrédients restants. Mettez en bocal et fermez hermétiquement. Laissez fermenter 2 jours à température ambiante, puis 1 semaine au réfrigérateur. Á conserver 1 mois au frais maximum ■

Précautions

Contrairement aux conserves stériles, la fermentation est active. Utilisez un matériel propre et sec mais pas désinfecté. Il tuerait les mauvais micro-organismes comme les bons !

Just in time

Veillez à toujours respecter les indications de temps et de température des recettes. Vous ne courrez pas de risque sanitaire, mais les aliments se dégraderont pour finir mous et très acides...

Universel

Chaque région du monde dispose de produits et de bactéries différents. La sauce soja, le miso, le cheddar, le gorgonzola, la viande des Grisons en sont de savoureux exemples.

L'atout santé

Notre flore intestinale a besoin de toutes sortes de bactéries, levures et champignons vivants, appelés probiotiques, pour se développer et se diversifier. Ils ont des effets immédiats sur la digestion mais aussi sur le moral, car le ventre et le cerveau sont en lien étroit...

CITRONS CONFITS AU SEL

POUR UN BOCAL D'1 LITRE
PRÉPARATION 20 MIN
FERMENTATION
4 À 5 SEMAINES

FACILE

700 g de citrons jaunes non traités • Gros sel.

- Lavez les citrons, puis coupez leur extrémité côté pédoncule. À partir de cette extrémité coupée, faites une incision en croix comme si vous vouliez couper les citrons en quatre, mais sans aller jusqu'au bout. L'incision ne doit pas dépasser les deux tiers du fruit environ.
- Glissez à peu près une c. à soupe de gros sel par fruit, dans les fentes, puis placez les citrons dans le bocal en les serrant bien afin de ne pas perdre de place. Terminez par une couche de gros sel, puis fermez le bocal.
- Laissez fermenter à température ambiante. Au bout d'1 semaine, vos agrumes devraient déjà avoir rendu beaucoup d'eau. Appuyez avec le dos d'une cuillère pour les immerger si ce n'est pas le cas.
- Si au bout de 2 semaines le jus rendu n'est toujours pas suffisant pour couvrir les fruits, ajoutez un peu d'eau ou de jus de citron et secouez le pot pour diluer le sel. Appuyez à nouveau avec une cuillère pour tasser. Laissez vos fruits tremper dans la saumure au moins 1 mois avant de les consommer ■

Cocorico

Fromages, pains et vins... les 3 piliers de la culture culinaire française sont le fruit d'un processus de fermentation. Nous avons juste perdu l'habitude de nous lancer dans l'aventure à la maison... Dommage !

Miam l'umami

La plupart des produits fermentés se distinguent par cette saveur particulière qu'on appelle l'umami. Puissante et complexe, elle donne l'agréable longueur en bouche caractéristique du parmesan ou des anchois au sel.

FENOUIL ET CAROTTES FERMENTÉS À LA MOUTARDE

POUR UN BOCAL DE 500 ML
PRÉPARATION 25 MIN
FERMENTATION 10 JOURS

FACILE

2 petits bulbes de fenouil • 1 carotte • 1 c. à soupe de raisins secs • 1 c. à café de poivre blanc en grains • 1 c. à café de graines de moutarde • 6 g de sel.

- Coupez les branches du fenouil et réservez les fanes. Émincez les bulbes dans le sens de la hauteur, puis tranchez finement les branches. Épluchez la carotte et coupez-la en fines rondelles.
- Préparez la saumure en diluant le sel dans 30 cl d'eau froide.
- Déposez les épices et les fanes de fenouil rincées au fond du bocal. Ajoutez ensuite le mélange de fenouil et de carotte émincés et les raisins secs. Couvrez de saumure et ajoutez un poids si nécessaire pour maintenir les légumes immergés. Fermez le bocal. Laissez fermenter à température ambiante 2 jours, puis 8 jours au frais avant de déguster ■

QUELQUES IDÉES POUR LES CONSOMMER...

Les légumes en saumure, frais, croquants et acidulés, font d'excellents accompagnements pour les viandes et grillades. On peut aussi les cuisiner : les Polonais réalisent un délicieux plat à base de choucroute braisée appelé kapusta. Ils utilisent également le chou fermenté pour farcir des petits raviolis frits ou cuits à l'eau, les pierogi. Les citrons confits sont indissociables du tajine marocain... Quant aux produits laitiers, vous les utilisez déjà sans vous poser de questions : du gâteau au yaourt à la sauce salade au fromage blanc en passant par la raclette. N'hésitez pas à expérimenter : mille et une variations sont possibles !