



Atelier lacto-fermentation avec Jette ta recette à... Jette

2 mars 2023

La lacto-fermentation est une méthode de conservation bénéfique tant sur le plan nutritionnel, qu'écologique ou gastronomique. En effet, elle rend les aliments plus digestes, conserve leurs vitamines et les enrichit de bactéries lactiques ; elle ne nécessite aucune dépense d'énergie (contrairement à la pasteurisation et la congélation par exemple) mais préserve aussi les saveurs et crée de nouveaux arômes. Elle est aussi super simple à réaliser.

Ce jeudi 2 mars, une vingtaine de participants ont découvert les principes de la lacto-fermentation avec Yannick Schandené du Collectif Fermentings.



Yannick nous a d'abord expliqué l'origine et les grands principes de cette méthode ancestrale de conservation des aliments puis nous a expliqué et montré le procédé.





Nous avons ensuite réalisé ensemble un curtido, sorte de choucroute d'Amérique centrale avec des légumes de saison : chou blanc, carotte, ail et citron. Après avoir coupé menu les légumes, nous les avons pressé manuellement pour en faire sortir le jus puis avons ajouté 2 à 2,5% de sel. Enfin nous avons rempli les bocaux en tassant bien et recouvrant le tout d'une feuille de chou pour protéger le curtido des bactéries. Et dans une semaine déjà, nous pourrons déguster !



Merci à Yannick d'avoir répondu avec générosité à mille questions et merci à Jette ta recette et Cuisine de quartier pour leur accueil !

Pour en savoir plus sur les méthodes de lacto fermentation et pour trouver des recettes : lien wiki Fermentings wiki.fermentings.be