La fermentation : une solution anti-gaspillage

La fermentation est un moyen de conservation utilisé dès la préhistoire, pour conserver les aliments.

Elle permet de conserver des légumes frais et pérssables plusieurs années. C'est donc un excellent moyen pour éviter le gaspillage alimentaire.

Il n'y a rien de plus simple! Si l'on a acheté trop de carottes pour les consommer tout de suite, il suffit de les placer dans un bocal avec du sel et de l'eau et de les laisser fermenter, pour les resservir plus tard en salade riche en vitamines.

La fermentation ne demande aucune énergieet aucun équipement particulier.

Simple, écologique, économique et excllent pour la santé. on aurait tort de s'en priver!

> Extrait du livre "aliments fermentés, aliments santé" de Marie Claire Frédéric et Guillaume Stutin



Atelier bocaux

La fermentation

Precautions indispensables

Il est inutile d'utiliser un produit antibactérien ou de stériliser les bocaux. Mais une grande propreté est nécessaire. Il faut tout laver à l'eau savonneuse (mains, ustensiles, plan de travail, bocaux...).

Ne pas remplir les bocaux jusqu'en haut, il faut laisser 2 cm en dessous de l'ouverture, les débordements sont fréquents.

N'ouvrez pas le bocal en cours de fermentation.

Conservez au frais après ouverture, prélevez toujours avec un ustensile propre





Batomets de carottes

Se réalise également avec des navets, radis, fenouil, courgettes.

Vous pouvez utiliser les aromates que vous aimez et aussi mélanger les légumes.

1kg de carottes coupées en bâtonnets, 1 gousse d'ail, 1 feuille de laurier, 1 bâton de cannelle, 1 c.à s. de graines de coriandre, 1 c.à s. de graines de cumin,

30 cl d'eau et 10g de gros sel gris de mer

Dissoudre le sel dans l'eau et verser dans le bocal rempli de tous les ingrédients

Coleslaw

Se réalise également avec navets, carottes, célerirave, betteraves rouges, panais, chou rouge.

500g de chou, 500g de carottes, 1 pomme, 1 branche de céleri, 1 oignon blanc, 1 c.à c. de graines de carvi et de coriandre,

10g de gros sel gris de mer/kg de légumes

Mélanger tous les ingrédients râpés avec le sel presser pour faire sortir le jus, attendre 15 min puis brasser à nouveau. Tasser les légumes, mettre le jus et compléter d'un peu d'eau si nécessaire



Fermentation : 7j à température ambiante puis entre 15 et 25°C Consommation : après 1 semaines Conservation : 3-4 mois

Salsa tex-mex

Accompagnement pour les plats, en dips ou en sauce tomate à réchauffer avec une cuillère de sucre

1 kg de tomates bien mures mais fermes 4 oignons, 3 gousses d'ail, 1 piment vert (à votre convenance), 1 citron vert, 1 petit bouquet de coriandre ciselés 5g de sel

Émincer tous les ingrédients, presser le citron et mélanger le tout. Mettre en bocal tout en pressant.