



Atelier lactofermentation : la recette

- étape 1 - Pour un bocal réutilisé : nettoyer le bocal dans lequel les carottes vont être mises. Pour cela, faire bouillir de l'eau (avec une bouilloire), puis laisser tremper le bocal dedans (envrion 1 à 2 minutes).
Sortir le bocal et laisser sécher/s'égoutter (1-2 minutes).
- étape 2 - Préparer les carottes : les éplucher puis les râper.
- étape 3 - Passer à la mise en bocal. Mais avant de pouvoir remplir, il faut déterminer la quantité de sel *.
Comment ? en faisant un produit en croix.
Une fois la quantité de sel déterminée, on peut remplir le bocal.
Ajouter le sel aux carottes dans le bol, mélanger le tout plusieurs secondes.
Remplir le bocal jusqu'à arriver à 1-2 cm du haut du bocal. Ne pas oublier de tasser les carottes dans le bocal, cela permet au jus de sortir.
- étape 4 - Fermer le bocal, en faisant attention de ne pas oublier l'anneau d'étanchéité !

Attendre entre 3 et 6 semaines (selon le légume) avant de consommer, pour que le processus de fermentation ait bien lieu.

A vos conserves !

A RETENIR

C'est quoi la lactofermentation ?

- Une transformation des glucides en acide lactique grâce aux bactéries lactiques.
- Un moyen de conservation low-tech (accessible, utile et durable), sûr et écologique.

• Pourquoi laisser un espace vide dans le bocal ?

La fermentation dégage du gaz, et si le bocal est trop rempli, le jus peut déborder.

• L'importance de l'étanchéité :

Un bocal étanche assure le bon déroulement de la fermentation et empêche le développement de bactéries pathogènes.

Où stocker sa conserve ?

Il faut stocker votre conserve dans un endroit sec, à l'ombre et, si possible, à l'endroit le plus frais de votre maison/appartement (type cellier, cave, arrière-cuisine ...)

Produit en croix

$$(\dots\dots\dots \text{ g} \times 10 \text{ g}) / 1\,000 \text{ g} = \dots\dots \text{ g}$$

a b c x

Pour **1 kg (1 000 g) de carottes**,
il faut **10 g de sel**

a = quantité de carotte
dans mon bocal

b = 10 g de sel

c = 1 000 g de carottes

x = quantité de sel recherchée

Tuto



*1 cuillère à café de sel = 5 g de sel