

Fermenter *plus que de la choucroute*

Chacune et chacun peut faire des fermentations dans sa cuisine. Une technique en pleine renaissance.

Susanne Flückiger hache la tête de chou en tranches fines et régulières. «On peut bien sûr aussi râper, c'est come on préfère», dit-elle. Le légume émincé est mis dans une cuvette. Là elle saupoudre le chou avec du sel pour qu'il perde de son eau. Il se forme alors un jus mousseux dans lequel elle malaxe le chou. Une fois que le tout est bien mélangé, elle le met dans des pots.

Le chou va maintenant fermenter là pendant une dizaine de jours avant qu'elle le mette dans un endroit frais. Susanne Flückiger est agricultrice bio et elle a participé au cours «Transformation artisanale des denrées alimentaires: La fermentation», qui s'est déroulé en mars à l'Institut de recherche de l'agriculture biologique FiBL à Frick.

Conservation par l'acidité

Ce que Susanne Flückiger fait avec le chou n'est rien d'autre qu'une fermentation. Ce qu'elle fait depuis déjà dix ans a maintenant beaucoup de succès, car les conserves à la mode grand-mère sont dans le vent. Et il ne s'agit pas que de choucroute... que ce soit du chou, des carottes, de la courge ou des betteraves rouges: tous les légumes peuvent être fermentés. Et ça peut aussi marcher avec des fruits, mais il faut rajouter beaucoup de sucre pour que l'alcool de forme rapidement. La consistance devient cependant vite de la bouillie. Mais, par

exemple, une poire qui n'a fermenté qu'un ou deux jours avant d'être mangée sera délicieuse.

Pas besoin de techniques raffinées pour réussir ses fermentations: Les légumes finement émincés sont mis dans des pots et le reste est assuré par les bactéries lactiques. Pratique: les bactéries sont déjà sur les légumes, pas besoin d'inoculer les produits. L'expérience montre en outre que les légumes bio fermentent mieux parce qu'ils ont naturellement de bons mélanges de microorganismes.

La fermentation est une notion générique pour des processus biochimiques lors desquels le métabolisme des microorganismes modifie les denrées alimentaires. Les bactéries lactiques sont parmi les plus importantes pour la fermentation alimentaire. Elles vivent sans oxygène et transforment le sucre des légumes en acide lactique, ce qui fait descendre le pH et crée un environnement qui ne convient pas aux germes pathogènes ou aux moisissures. Un bon moyen de conserver des aliments.

Jus, gaz et mousse

Si on veut profiter à fond du travail des bactéries lactiques, il faut respecter quelques points: il faut des légumes propres et délicieux, et si une partie du légume est gâtée, il faut l'enlever généreusement. Cela permet en effet de garantir qu'il n'y aura pas de mauvaises et indésirables fermentations dans les bocaux. Plus les légumes sont finement émincés plus les bactéries les fermenteront facilement et rapidement. Il est cependant aussi possible de faire fermenter un chou fleur entier dans de l'eau salée – ça prend simplement plus de temps.



Presque tous les légumes peuvent être fermentés. Et ça marche particulièrement bien avec des légumes bio. Photo: Barbara Assheuer

Le processus de la fermentation se déroule en deux phases: pendant la première, la macération, il faut exclure tout apport d'oxygène dans les légumes en train de fermenter. La meilleure manière de garantir cela est de poser sur la masse un objet pesant, p. ex. une pierre ou un sachet rempli d'eau pour la presser sous le liquide. Dans cette première phase, les bactéries lactiques produisent des gaz qui doivent pouvoir s'échapper – donc l'objet pesant doit être un peu plus petit que le diamètre du bocal. Pendant la macération, le liquide commence à buller et à mousser. Il est donc recommandé de mettre une assiette sous le bocal pour recueillir le surplus de liquide mousseux. Cette première phase dure entre six et dix jours. Vient ensuite la deuxième phase: Les bocaux sont soigneusement fermés avant d'être stockés au frais. Cela stoppe la fermentation et le légume reste stable pendant sa conservation. Ce procédé est valable pour tous les légumes, mais pour ceux qui contiennent peu d'eau comme le raifort ou la pomme de céleri, il vaut la peine de rajouter de l'eau salée dans le bocal.

De la choucroute pour le magasin de la ferme

Une qui a déjà essayé de nombreuses recettes de fermentation, c'est Barbara Assheuer. Elle s'active depuis de nombreuses années bénévolement auprès de Slow Food Deutschland et a été une des intervenantes d'un cours du FiBL. Elle a commencé à faire des fermentations il y a six ans sur le conseil d'une amie. «Je supporte mal les aliments acides, mais j'ai essayé les fermentations maison et j'ai été enchantée par la simplicité de la préparation et par le goût délicieux du résultat», raconte-t-elle. Sa digestion s'est aussi habituée aux légumes fermentés, glisse-t-elle en souriant. Ce qui a commencé comme hobby a continué de se développer. Aujourd'hui, Barbara Assheuer donne des cours et écrit des recettes. Depuis lors elle fermente presque tout, du chou au raifort en passant par la courge et la poire. Barbara Assheuer expérimente beaucoup en faisant confiance à ses yeux, à son goût et à son odorat: «Je regarde, respire et goûte si le légume est suffisamment fermenté



Le classique: fermenter du chou. Photo: Deborah Rentsch

ou s'il est moisi et qu'il faut le jeter.» Optiquement parlant, la moisissure est difficile à différencier des levures inoffensives, mais l'odeur des moisissures est très désagréable, explique encore Barbara Assheuer.

Susanne Flückiger veut maintenant essayer ce qu'elle a appris au cours. La fermentation n'a rien de nouveau pour elle. «Je fais chaque année trois à quatre kilos de choucroute pour moi, parce que je la trouve délicieuse», explique Susanne Flückiger. Elle avait jusque-là acheté les choux à un paysan, mais maintenant elle veut remettre en état son plantage et fermenter une partie des récoltes pour les vendre dans son magasin de la ferme. «Ce cours m'a inspirée», dit-elle. Elle aimerait essayer les recettes de Barbara Assheuer pour fermenter du chou-fleur, du topinambour et des carottes. Susanne Flückiger vend dans son magasin fermier des truites de production maison, différents sirops et mélanges de plantes aromatiques qu'elle prépare elle-même. «La choucroute et d'autres légumes fermentés iraient bien dans l'assortiment. Je pourrais en effet proposer une palette plus complète, ce qui est très important pour moi», explique-t-elle. *Deborah Rentsch, journaliste indépendante*



Les directives du Bourgeon pour la fermentation

Tous les ingrédients agricoles doivent être de qualité Bourgeon. Les arômes sont interdits. Si des acidifiants ou des cultures supplémentaires sont ajoutés pour la fermentation, il faut avoir une déclaration d'engagement pour le respect de l'interdiction des manipulations génétiques.

Fermentation: Prochain cours

Le FiBL prévoit un cours pratique sur le thème de la fermentation pour fin 2018 / début 2019. La date sera publiée en automne dans l'agenda du Bioaktuell parce que le cours sera en allemand. Les personnes intéressées peuvent s'annoncer dès maintenant à Sigrid Alexander.

www.bioaktuell.ch > Aktuell
→ sigrid.alexander@fibl.org
tél. +49 170 734 40 57

Recettes pour fermentations de Barbara Assheuer

Raifort

Ingrédients
1 racine de raifort (env. 400 g)
20 g de sel
1 l d'eau

Préparation

Dissoudre le sel dans 1 litre d'eau bouillante et laisser refroidir. Nettoyer le raifort, le peler, le râper en tranches aussi fines que possible, mettre dans la saumure et laisser tirer 10 à 12 heures à température ambiante. Égoutter les tranches de raifort (garder la saumure) et les tasser fortement dans un bocal de conserve. Ajouter de la saumure jusqu'à ce que tout le raifort soit sous l'eau. Couvrir le contenu et alourdir le couvercle. Durée de la fermentation: env. 7 jours à température ambiante, puis bien fermer le bocal et le stocker dans un endroit frais.

Gingembre-carottes

Ingrédients
700 g de carottes râpées
20 g de sel
gingembre râpé
poivre moulu

Préparation

Mélanger dans un bol les carottes, le gingembre, le sel et le poivre. Tasser fortement la masse dans un bocal à conserve. Couvrir le contenu et alourdir le couvercle. Durée de la fermentation: env. 5 à 10 jours à température ambiante, puis bien fermer le bocal et le stocker dans un endroit frais.

Vous trouverez plein d'autres recettes et de nombreuses informations de fond p. ex. sur le site internet suivant:

<https://nicronicuit.com>