

# Chou-blanc lactofermenté

Bonjour à toutes et tous

Cela fait déjà quelques années que je vois passer des recettes de légumes **lacto-fermentés**. C'est une technique de conservation des aliments particulière utilisée pour la choucroute que l'on appelle **fermentation lactique**. En quelques mots, « naturellement » quand les aliments sont laissés à l'air libre, les micro-organismes naturels provoquent des réactions chimiques puis la décomposition des aliments. Cependant, si on plonge ces mêmes aliments dans de l'eau salée, les ferments lactiques prennent le dessus sur toutes les autres micro-organismes. Au lieu de décomposer, ils transforment les aliments : les glucides sont transformés en acides lactiques et ce jusqu'à rendre l'aliment stable (= se conservant bien dans le temps) [1]. A priori, cette technique permet aussi de développer la valeur nutritionnelle des ingrédients conservés.

Bref, de mon côté, j'étais tentée depuis longtemps par tenter des légumes lacto-fermentés mais je n'ai jamais trouvé le créneau qu'en toute fin d'hiver dernier. J'ai essayé avec du [chou blanc](#), puis après avoir bien laissé mariner, franchement j'ai trouvé ce chou lacto-fermenté bien sympa. Cela amène des saveurs différentes dans une salade et est plutôt agréable sur le plan digestif. On n'en consomme néanmoins pas en grande quantité à chaque fois, juste de quoi relever son assiette et se faire du bien.

Bref, j'avais envie de vous relayer l'idée si nous ne pratiquez pas déjà. Bonne journée !



© Au Fil du Thym

Chou blanc lacto-fermenté

## Recette : Chou blanc lacto-fermenté

Saison de la recette : Mi Octobre à début Avril

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

### Ingrédients

Pour 1 bocal de 1 litre :

- 1/4 à 1/3 de chou blanc (dur) (adaptez avec la taille)
- Un litre d'eau
- 10g de gros sel
- 1 bocal de 1 litre et sa rondelle

### Réalisation

- Lavez et ébouillantez le bocal dans lequel vous placerez le chou
- Lavez le chou, retirez le cœur dur puis émincez le finement. Remplissez en le bocal en tassant fortement. .
- Diluez le sel dans le litre d'eau puis versez sur le chou jusqu'à remplissage. Fermez ensuite le bocal.

- Laissez « mariner » une semaine à l'abri de la lumière.
- Au bout de cette semaine, disposez ce bocal au réfrigérateur au frais. Attendez encore 1 semaines avant de le consommer.

Dégustez ce chou lacto-fermé (bien égoutté) en complément de salade, d'assiette veggie, etc.

---

### Astuces :

- Les produits lacto-fermentés ont beau être riches en nutriments, leur saveur ne plaira pas à tous. Ne soyez donc pas trop enthousiaste pour le proposer à vos convives ☐
- *Conservation* : Le chou lacto-fermé se gardera plusieurs mois s'il n'est pas ouvert, une quinzaine de jours au réfrigérateur après ouverture.
- **Avec le jus** : Selon le site ni cru/ ni cuit, le jus de fermentation (aussi appelé saumure) peut être utilisé dans différents plats pour parfumer. Consultez l'adresse : <https://nicrunicuit.com/aide/conseils/legumes-conseils/comment-utiliser-la-saumure-ou-le-jus-des-legumes-fermentes/>



Chou blanc lactofermenté

---