

Légumes au sel ou légumes en saumure, et combien ?

N nicrunicuit.com/aide/conseils/legumes-au-sel-ou-legumes-en-saumure-telle-est-la-question/

27 janvier
2015

Beaucoup de lecteurs me posent la question sur la méthode à choisir concernant tel ou tel légume : vaut-il mieux les traiter au sel ou à la saumure ? Quels sont les avantages et inconvénients des deux méthodes ? Et combien de sel faut-il compter ?



Les tomates cerises donnent une saumure acide, délicieuse dans les vinaigrettes à la place du vinaigre.

Rappelons que le sel a plusieurs utilités dans le processus de la fermentation

- D'abord il fait sortir l'eau des légumes par le phénomène d'osmose. Cette eau de végétation va se mélanger au sel et constituer une saumure dans laquelle le légume va baigner complètement. Cette immersion assurera la parfaite anaérobie nécessaire à la fermentation. Donc en théorie, la saumure se fait toute seule.
- Ensuite le sel crée un milieu défavorable aux bactéries pathogènes, celles qui causent la pourriture, et permet d'emblée aux bonnes bactéries de se développer sans avoir à assurer de compétition. Dans le cas contraire, les bonnes bactéries doivent d'abord éliminer les mauvaises avant de commencer à s'occuper des légumes. On leur évite une bataille, en quelle que sorte. La fermentation aura lieu plus rapidement et se déroulera parfaitement.
- Le sel empêche aussi la survenue de moisissures intempestives.
- Et enfin, le sel rend les légumes plus croquants. Sans sel, la fermentation est possible, mais les légumes deviennent mous.



Ajout de la saumure dans le bocal de céleri.

Sel ou saumure ?

Je vous ai parlé de l'osmose au début du billet, et de la saumure qui se forme toute seule avec le sel et le jus des légumes. Il arrive que l'eau du légume ne soit pas suffisante et ne remplisse pas le récipient. Alors il est nécessaire d'ajouter de l'eau salée afin d'immerger complètement les légumes.

On peut aussi mettre l'eau salée depuis le début, sans attendre que le jus du légume soit sorti. En règle générale, on utilise le sel pour les légumes très riches en eau, et la saumure pour les légumes qui contiennent moins d'eau. Pour les légumes entiers ou en

gros morceaux, la saumure s'impose aussi dès le départ, car le sel ne pourra faire sortir assez rapidement l'eau des gros légumes, et il y aura donc des poches d'air entre les légumes dans le bocal.

Par exemple on met en saumure : les pickles de légumes en morceaux, les cornichons et concombres, les choux de Bruxelles, les choux-fleurs, les tomates entières, les petits oignons blancs, les minis légumes qu'on laisse entiers comme minis carottes, courgettes, pâtissons, épis de maïs, etc.

La saumure s'utilise toujours froide.

Les légumes à la fois aqueux et de petite taille, comme les haricots verts peuvent s'accommoder des deux méthodes.

Les légumes racines que l'on râpe ou que l'on émince finement se font au sel. S'ils sont fraîchement cueillis, ils contiennent assez d'eau pour les traiter au sel seul : en les écrasant dans le bocal, on voit bien l'eau qui suinte et qui remonte.



Ces carottes sont préparées au sel, sans eau. Cela n'a pas empêché que le jus abondant déborde dans l'assiette.

C'est aussi une question de goût car cela va changer la texture des légumes.

Sans l'ajout d'eau, les légumes, surtout ceux qui contiennent un peu de sucre dans leur composition, par exemple carottes, oignons, betterave, donnent une saumure légèrement sirupeuse, voire filante. Ils ont une texture croquante et il y a beaucoup de goût.

Si vous n'aimez pas cette texture, vous pouvez utiliser de la saumure, mais alors les légumes seront moins croquants, voire mous. La saumure sera moins concentrée en sucs et la saveur sera plus fade.

Quelle proportion de sel ?

Pour les légumes au sel : il faut 1% de sel par rapport au poids des légumes ; c'est à dire 10 grammes de sel par kilo de légumes.

Pour les légumes en saumure : il faut 3 % de sel par rapport au poids de l'eau ; c'est à dire 30 grammes de sel par litre d'eau.

Au final, dans le bocal, on aura la même concentration de sel dans les deux cas. (Car dans la saumure, il y a le volume des légumes + celui de l'eau, ce qui ramène la concentration totale à 1 %).

Avant de fermer votre bocal, goûtez : ça doit être bien salé, mais pas au point d'être amer. Si c'est trop peu salé, rajoutez un peu de sel, si ça l'est trop, rajoutez un peu d'eau. Ça n'est pas plus compliqué que cela.

Maintenant c'est à vous de faire des essais et de choisir en fonction des résultats que vous aurez obtenus. Pourquoi ne pas faire un bocal de chaque, pour se rendre compte de la différence ?