

Peut-on fermenter tous les légumes ?

N nicrunicuit.com/aide/conseils/on-fermenter-legumes/

8 juillet
2015

C'est une question qu'on me pose souvent : peut-on fermenter en lacto-fermentation tous les légumes ? Autrement dit, quels sont les légumes à fermenter ?



La réponse est simple : tous les légumes !

Mais il convient de poser une question subsidiaire :

Est-ce que c'est bon ?

Et alors, la réponse est : pas forcément ! On peut avoir parfois des résultats décevants, pour diverses raisons.

- Certains légumes, souvent les légumes d'été, comme les courgettes, les courges, les concombres, deviennent mous, parfois même se dissolvent dans la saumure sans qu'on comprenne vraiment pourquoi.
- D'autres légumes deviennent gluants : c'est le cas des pommes de terre.
- Les légumes à feuilles tendres comme les salades vertes donnent de la purée.

- La fermentation qui change le goût peut ne pas plaire avec tel ou tel légume, dépendant des goûts de chacun.

Conclusion :

Pour un légume que vous n'avez jamais pratiqué, si vous avez un doute, essayez en petite quantité. Goûtez après 2 semaines... Et vous verrez tout de suite si ça vaut la peine d'en refaire

Quelques conseils:

- Les fermentations réalisées en automne et en hiver réussissent mieux que celles faites au printemps ou en été.
- Les légumes d'automne ou d'hiver restent toujours plus fermes et donnent de meilleurs résultats que les légumes de printemps ou d'été. C'est valable pour les choux, betteraves, carottes, panais, céleris, navets, etc... Donc les légumes primeurs, mangez-les tout de suite, et attendez les autres si vous voulez en faire des conserves.
- Pour les légumes d'été, tomates, aubergines, fenouils, poivrons, cornichons : ceux de la fin de la saison seront meilleurs que ceux du début. Les poivrons, par exemple, récoltés en septembre resteront plus fermes plus longtemps et seront meilleurs que ceux récoltés en juillet.
- Attention, ça ne veut pas dire qu'il faut traiter des légumes sur mûris. Au contraire, s'ils sont déjà un peu mous et avancés lors de la récolte, il y a fort à parier qu'ils feront une piètre lacto-fermentation. Il faut toujours prendre des légumes très frais, bien fermes, sans taches et récoltés depuis peu de temps, idéalement moins de 24 heures. La fermentation n'améliorera jamais un légume abîmé.

À vos bouches !