

Comment fermenter les betteraves

N nicrunicuit.com/faire/fermenter/comment-fermenter-les-betteraves/

11 septembre 2017

Les betteraves rouges suries sont très faciles à réussir, et délicieuses. Si vous débutez en fermentation, c'est le légume parfait pour se familiariser à la fois avec le goût et la technique. Souvent même, ceux qui n'apprécient pas le goût terreux de la betterave sont réconciliés avec ce légume lorsqu'il est fermenté.



Les betteraves rouges de la fin de l'été et de l'automne donnent de meilleurs résultats que celles de printemps, qui, parfois, se décolorent et perdent du croquant.

Il y a 2 manières de fermenter les betteraves : en saumure ou au sel. Elles donnent un résultat un peu différent en terme de texture.

La fermentation au sel

Elle donne des betteraves croquantes, leur saveur est concentrée et acidulée. Le jus est épais, un peu sirupeux, et légèrement filant, surtout si la température de fermentation a été fraîche au début. Si le côté filant vous rebute, refermez et laissez fermenter plus longtemps : cela va s'atténuer avec le temps.

Cette fermentation est parfaite si vous projetez de faire du barszcz ou du bortsch avec vos betteraves. Vous avez sans doute entendu parler de ces soupes polonaises, ukrainiennes et russes que l'on prépare non pas avec du vinaigre, quelle hérésie, mais avec des betteraves suries. Les grands mères polonaises d'autrefois assuraient que pour que le barszcz, soit réussi, les betteraves devaient être filantes, c'était le signe de la bonne

fermentation. Si vous avez la nostalgie de la cuisine de votre grand mère polonaise, et si vous voulez retrouver tout ce filant d'antan, faites fermenter les betteraves au sel, et à température fraîche (moins de 17°C).

La fermentation en saumure

Elle donne un jus plus fluide. Les betteraves ont une texture plus fondante. Elles sont idéales pour préparer des salades, ou bien si vous n'aimez pas le jus sirupeux.

Pour un bocal de 1 litre :

Fermentation au sel

- 1 kg de betteraves crues bien fermes, pesées non épluchées
 - 1/2 cuil. à café de graines de coriandre, de carvi et/ou de moutarde (facultatif)
 - Environ 10 g de sel ni iodé ni fluoré
1. Épluchez les betteraves, puis émincez-les en fine julienne (comme sur la photo ci-dessus), ou en tranches très fines, de préférence avec une mandoline.
 2. Pesez les betteraves émincées puis mettez-les dans un saladier. Ajoutez les épices ainsi que 1 % de leur poids en sel. Par exemple pour 800 g de betteraves, 8 g de sel.
 3. Mélangez à la main afin de bien répartir le sel. (Mettez des gants si vous ne voulez pas avoir les mains rouges). Tout en mélangeant, pressez, pétrissez et malaxez les betteraves durant quelques minutes afin de faire pénétrer le sel et sortir le jus. Laissez reposer 15 min à température ambiante. Plus de jus va sortir. Malaxez encore brièvement.
 4. Remplissez le bocal en tassant fortement les betteraves, sans oublier le jus, afin d'éliminer toutes les poches d'air. Vous pouvez aussi utiliser un pilon. Remplissez jusqu'à 2 cm en-dessous du bord
 5. Fermez le bocal. Laissez fermenter 7 jours à température ambiante. Ensuite, placez au frais ou laissez à température ambiante (Voir [ICI](#), [clic](#), ce que ça change). Elles sont prêtes en 2 semaines.

Fermentation en saumure

- 900 g de betteraves rouges crues bien fermes, pesées non épluchées
 - 1/2 cuil. à café de graines de coriandre, de carvi et/ou de moutarde (facultatif)
 - Environ 20 cl de saumure à 3% (soit 30 g de gros sel de mer ni iodé ni fluoré pour 1 l d'eau non chlorée, CLIC).
1. Épluchez les betteraves. Émincez-les en fine julienne (comme sur la photo ci-dessus), ou bien en tranches très fines, de préférence avec une mandoline.
 2. Remplissez le bocal jusqu'à 2 cm en-dessous du bord, en intercalant les épices avec les betteraves. Tassez bien entre chaque couche.
 3. Préparez la saumure puis versez-la jusqu'à recouvrir les betteraves. Si quelques-unes surnagent, ce n'est pas grave. (Vous aurez trop de saumure, conservez le surplus pour un autre bocal).

4. Fermez le bocal. Laissez fermenter 7 jours à température ambiante. Ensuite, placez au frais ou bien laissez à température ambiante (Voir [ICI](#), [clic](#), ce que ça change). Elles sont prêtes en 2 semaines.

Quelle que soit la méthode, les betteraves ont une fermentation très extravertie. Elles sifflent et crachent beaucoup. Il est donc très prudent de placer une assiette ou un plateau sous le bocal, car si vous avez trop rempli, ça va couler. Et ne vous inquiétez pas de cette activité bouillonnante un peu extrême au début. Il suffit d'attendre que jeunesse se passe. Ça finit toujours par se calmer.



Mais ne vous inquiétez pas non plus si elles ne débordent pas : c'est que vous avez correctement rempli le bocal. Ne vous inquiétez toujours pas s'il semble que toute l'eau s'est échappée. Car ce n'est qu'une apparence. Les betteraves vont prendre du volume, ce qui fait cet effet.



Comment ça se mange ?

- Froid : en salade tout simplement, avec un filet d'huile, pas besoin de vinaigre ni de sel. Ou mixé en soupe froide, en mousse, en velouté...
Une recette en version froide par [ICI, clic](#).
- Chaud : en soupe, en garniture d'un plat de viande. Pas besoin de refaire cuire les betteraves, réchauffez les simplement. Pour la soupe, ajoutez-les au bouillon à la fin de la cuisson.
Une recette en version chaude [ICI, clic](#).

Et sur ce blog la recette du bortsch est [ICI, clic](#) ...