

# Comment fermenter les légumes-racines

N [nicrunicuit.com/faire/fermenter/comment-fermenter-les-legumes-racines/](http://nicrunicuit.com/faire/fermenter/comment-fermenter-les-legumes-racines/)

21 mars 2014

**Les légumes-racines sont très faciles à fermenter, je les conseille, après le chou, pour les débutants. Le résultat est délicieux. Si vous n'avez pas l'habitude du goût acidulé des légumes suris, commencez par des fermentations courtes de 2 semaines vers 20 °C, pas plus pour que tout se passe en douceur.**



Carottes, navets, betteraves.

La choucroute (voir [ICI](#)) n'est pas le seul légume à fermenter au sel. Maintenant voici ses variantes : le navet, « sürerüwe » en alsacien, le chou-rave, les carottes, les betteraves rouges, le panais, le radis blanc, et les autres légumes-racines que l'on râpe et prépare de la même façon.

## Les bocaux

On utilise des bocaux à fermeture à joint de caoutchouc comme ceux de la marque Le Parfait. Pour l'instant je n'ai pas trouvé mieux. Le gaz de fermentation suffit à chasser le peu d'air emprisonné sous le couvercle quand on ferme le bocal, et le joint empêche l'air de rentrer. La fermentation a bien lieu en anaérobie. Une fois que la fermentation est effectuée, les légumes se conservent plus d'un an, même si le bocal est entamé. Lavez les bocaux juste avant, le plus simple est de les passer au lave-vaisselle. Laissez-les ensuite en attente sur un torchon propre.

## Le sel :

---

Utilisez du sel gris de mer, non traité et sans additifs. On en trouve facilement dans les grandes surfaces, souvent en sachet de plastique, placés tout en bas des rayons. Attention : certains sels industriels contiennent des anti-agglomérants E 536, qui ne sont pas toxiques à priori, mais qui se décomposent en milieu acide, et donnent un goût bizarre de rance ou de vieux tabac froid aux conserves. Vérifiez sur le paquet qu'il n'y a rien d'autre que du sel ! (cliquez sur la photo de mon sel pour la voir plus grande : c'est du sel, point final.)

La dose de sel est de 1 % du poids net des légumes.



## Les légumes :

---

Tous les légumes racines conviennent. Faites des bocaux mono légumes ou inventez des mélanges.

Mettez les aromates que vous aimez : fines herbes, ail, oignon, poireau, ciboule, persil, coriandre, estragon, basilic, bâton de cannelle, girofle, genièvre gingembre...

Épluchez-les si la peau est grosse. Vous pouvez laisser la peau si elle est fine. Ne les rincez pas, sauf s'ils ont de la terre. Râpez-les ou bien détaillez-les en fine julienne.

Pesez vos légumes après épluchage et préparez 10 g de sel par kilo.

À savoir pour les betteraves rouges utilisées seules :

Elles ont tendance à donner un jus un peu filant, ce qui n'est pas signe que ça a raté, au contraire (les grands mères polonaises du siècle dernier affirmaient que le *barszcz*, soupe de betteraves suries, devait être un peu filant pour être réussi. Il faut le savoir ! Si cela vous dérange, faites les betteraves en saumure plutôt qu'au sel). Voir [ICI](#), [cli](#) pour [les betteraves](#).

## Comment faire ?

---

1. Mélangez dans un récipient les légumes et le sel, éventuellement des aromates, en pressant bien avec les mains pour faire sortir le jus des légumes.
2. Laissez reposer une quinzaine de minutes afin de laisser le temps au jus de bien sortir.

3. Une fois que c'est fait, tassez-le tout dans le bocal (n'oubliez pas le jus), en pressant fortement avec la main ou avec un pilon, afin de chasser les poches d'air et d'exprimer le jus des légumes. Si le jus exprimé ne recouvre pas entièrement les légumes quand vous les pressez, ajoutez de l'eau jusqu'à les submerger. (Attention, ajoutez le moins d'eau possible, car ça risque de rendre les légumes mous après la fermentation).
4. Fermez ensuite hermétiquement le bocal, avec son caoutchouc. Posez-le sur une assiette, car si vous avez trop rempli le bocal, il se peut que cela déborde lorsque la fermentation va commencer. Gardez-le à température ambiante pendant 1 semaine. Si un débordement se produit, contentez vous de vider le liquide de l'assiette, et essuyez le bocal, ne l'ouvrez surtout pas !

### **Que se passe-t-il dans le bocal ?**

---

Au bout de quelques heures, le légume va libérer toute son eau, et le bocal va se remplir de liquide. Après 1 jour ou 2, vous allez constater une effervescence. Ça va faire des bulles et même cela peut chuintier ou siffler autour de l'ouverture. Ce n'est pas le légume qui se plaint, c'est le gaz carbonique produit par la fermentation qui chasse l'air situé entre le niveau du liquide et le couvercle : ainsi l'air extérieur ne pourra plus entrer dans le bocal. La fermentation pourra se dérouler en parfaite anaérobiose comme il se doit.

Après la première semaine à température ambiante, mettez le bocal un peu plus au frais si possible (mais pas obligatoire), soit au réfrigérateur, soit dans une pièce fraîche. (15-20 °C suffisent). N'oublions pas que la fermentation a été inventée à une époque où les frigos n'existaient pas. C'est donc un mode de conservation qui se passe très bien de frigidaire, du moment qu'on n'entrepose pas les bocaux dans des pièces surchauffées ! La fermentation totale dure environ 2 à 3 semaines. (Plus c'est au froid, plus c'est long, si c'est au frigo, ça prendra plus de temps). Après ce délai, on peut passer à la dégustation !

Les légumes fermentés peuvent se manger chauds, en soupes ou en garniture d'un plat principal, mais c'est également délicieux froid en salade. C'est ainsi qu'on profite au mieux de leurs vitamines et probiotiques bienfaisants. Égouttez-les simplement avant de les utiliser, et ne resalez pas le plat !

### **PRÉCAUTIONS INDISPENSABLES :**

---

- Remplissez le bocal jusqu'à 2 cm en dessous de l'ouverture pour éviter les débordements. Mais évitez d'avoir des bocaux à moitié remplis ! Il faut laisser le moins d'air possible entre la surface et le couvercle : donc c'est 2 cm, ni plus, ni moins. Un bocal à moitié rempli, c'est l'échec assuré.

- Il peut se produire que, après 48 heures, vous ne voyez plus l'eau dans le bocal et que les légumes semblent donc surnager ou être secs. Pas de panique ! C'est normal car le volume des légumes gonfle à cause de la fermentation, donc le liquide semble avoir disparu. Ce n'est qu'une apparence. Après 48 heures, n'ouvrez surtout plus le bocal. La fermentation va se faire dans le jus résiduel. Tant que vous n'ouvrez pas, il n'y a aucun risque. Par contre si vous ouvrez et refermez, il pourra se produire des moisissures car vous aurez fait entrer de l'air dans le bocal.



Une livre de carottes, 5 grammes de sel, une cuillère à café de nigelle. (Le cumin, la coriandre, l'estragon etc... vont bien aussi) Le tout bien tassé dans un bocal de 500 ml. Après deux jours, le liquide a commencé à déborder, signe que la fermentation a commencé (et que le bocal était trop rempli).

## Comment les manger ?

---

Lorsque vous accommoderez des salades avec ces légumes, attention, ne rajoutez pas de sel. Il ne sera peut-être pas non plus nécessaire de rajouter du vinaigre, goûtez, c'est vous qui jugerez. L'acidité de la fermentation peut suffire. Ajoutez un filet d'une très bonne huile d'olive, et ce sera très bien. On peut aussi les manger chauds, en soupes, en poêlées, en garnitures pour viandes et poissons.

Je vous rappelle qu'avec la fermentation, contrairement à la stérilisation par appertisation, le risque d'apparition de la toxine botulique est égal à zéro. En effet, *Clostridium botulinum* ne peut se développer dans ce milieu acidifié à l'acide lactique. Si jamais, pour quelque raison obscure, qui est toujours liée à un manque de respect des consignes, la fermentation lactique n'avait pas eu lieu, vous vous en apercevriez tout de suite. L'odeur épouvantable (mais alors vraiment épouvantable, pas de risque de confondre !) se dégageant du pot à l'ouverture vous ôterait l'idée d'en manger le contenu. C'est donc sain et sûr à 100 %.

Préparés ainsi, les légumes ont encore plus de vitamines après qu'avant le traitement. Vos salades de chou-céleri-carottes-betteraves de tout l'hiver seront transformées en bombes de bienfaits pour la santé. Et comme c'est délicieux, que demande le peuple ?