

Cornichons suris croquants comme en Europe centrale

N nicrunicuit.com/faire/fermenter/cornichons-lacto-fermentes-croquants-comme-en-europe-centrale/

17 juin 2014

C'est la saison des cornichons ! On commence à les récolter dans le jardin depuis le début juin, ou bien on les trouve sur les marchés. C'est le moment de les mettre en bocaux. Mais pas au vinaigre ! On les fait fermenter, comme autrefois, pour conserver toutes leurs vitamines et les enrichir en nutriments.



Fermentation : 7 jours à température ambiante puis entre 15 et 25°C

Prêt à consommer : après 2-3 semaines

Conservation : plusieurs mois

Pour 1 bocal de 1 litre :

700 g de cornichons

15 g de gros sel de mer sans additifs + 1 cuil. à café de sucre

50 cl d'eau non chlorée (et calcaire de préférence)

Aromates au choix : échalote, petits oignons blancs, gousses d'ail, graines de coriandre, de moutarde, de poivre noir, brins de thym, laurier, estragon, aneth, persil plat, piment.

Ayez des petits cornichons très frais et fermes qui viennent d'être cueillis. Rincez-les à l'eau claire, puis épongez-les dans un torchon pour enlever la terre et le duvet qui les

recouvre.

Dans le même temps, faites bouillir l'eau destinée à faire la saumure, faites y dissoudre le sel et le sucre, et laissez refroidir. Ainsi si votre eau était chlorée, le chlore va disparaître.



Remplissez le bocal avec les cornichons bien égouttés, en laissant le moins d'espaces possibles. Ajoutez les aromates choisis en les intercalant entre les légumes. Remplissez avec la saumure à peine tiède. Fermez hermétiquement. Laissez fermenter une semaine à température ambiante avant de mettre au frais.

Le liquide va se troubler après quelques jours, devenir blanc et laiteux, puis vous verrez des bulles qui remontent rapidement à la surface : c'est signe que cela fermente bien. Ne vous inquiétez pas, le liquide redeviendra clair après plusieurs jours. Un dépôt blanc tout à fait normal va retomber au fond. Vous pourrez manger ces cornichons au minimum après 2 à 3 semaines de macération.

Prélevez toujours les légumes avec une pince ou une fourchette propre, jamais avec les doigts, et ne remettez jamais dans le bocal un légume qui en aura été extrait. Ceci pour éviter que le liquide se trouble et que des moisissures apparaissent.

A l'ouverture du bocal, vous allez entendre un pschitt, signe que tout va bien. Et ensuite, vous allez sentir le délicieux parfum des cornichons et des aromates. A la dégustation, ils seront acidulés comme s'il y avait du vinaigre.

Indispensable pour avoir des cornichons croquants , efficacité à 100 % si vous respectez ces deux consignes :

1°) Avoir des cornichons très frais qui viennent d'être récoltés

S'ils attendent plus de 24 heures après la cueillette, ils seront mous, quoi que vous fassiez. Cette première condition est donc indispensable.

2°) Retirer la cicatrice de la fleur

À l'opposé du pédoncule, là où se trouvait la fleur du cornichon, se trouve un petit rond brun, c'est la cicatrice de la fleur. À cet endroit se trouveraient des enzymes qui, durant la fermentation, vont digérer la chair du légume, qui sera donc toute molle. Je sais, ça a l'air étrange, mais j'ai essayé : le résultat est là, pour l'instant j'ai eu 100 % de réussite.

3°) Verser la saumure chaude (au lieu de « à peine tiède »)

Faites bouillir l'eau et le sel, puis versez cette saumure dans les bocaux. L'eau va refroidir tout doucement, et quand les cornichons sont chauffés à 70 °C, cela active une enzyme qui rompt les pectines des parois cellulaires, ce qui empêche les cellules de s'hydrolyser. Et rend les cornichons plus croquants.

Autres conseils complémentaires mais utiles.

4°) Faire la fermentation à une température pas trop élevée

S'il fait très chaud, la fermentation ira plus vite et la chair des cornichons sera plus vite digérée par les bactéries. C'est vrai, mais ça ne suffit pas et ne servira à rien si vous n'avez pas respecté les premières consignes.

5°) Ne pas diminuer la quantité de sel

Les fermentations avec peu de sel rendent les légumes mous. Idem : c'est vrai, mais ça ne suffit pas et ne servira à rien si vous n'avez pas respecté les premières consignes.

6°) Ajouter des tannins

Qui auraient la particularité de raffermir les tissus. Ces tannins seront sous la forme d'une ou plusieurs feuilles de vigne, de chêne, de cassis, de cerisier. On place une feuille au fond du bocal. En suite on prie Saint Cornichon et on va faire trois genuflexions en tournant dans le sens inverse du soleil, on essaie aussi les sacrifices humains, parce que selon moi, cette cinquième consigne n'a jamais prouvé son efficacité.