

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

LA LACTOFERMENTATION

PRÉSENTATION

- Méthode de conservation par **fermentation** des aliments permettant la libération d'acide lactique qui agit comme un **agent de conservation naturel**.
- Crée des **saveurs complexes** pour nos papilles et des **bonnes bactéries** pour notre intestin.



CONSERVATION

- **Plusieurs mois** au **réfrigérateur**, dans un contenant hermétique
- Attention! Pendant la fermentation il est important de laisser les bocaux à **température ambiante** et d'utiliser un pot qui ne fait pas entrer l'oxygène mais qui laisse sortir le gaz carbonique.

ASTUCES CUISINE

- **Ingrédients nécessaires:** Des légumes (frais et propres), de l'eau sans chlore (facultatif si les légumes rendent leur propre liquide), du sel (non iodé) qui représente environ 2 à 4% du poids du contenu du pot, des bactéries (naturellement déjà sur vos légumes), des aromates (facultatifs) et...de la patience!
- Utilisez ces légumes comme **condiments** dans un sandwich, dans des salades, un sauté ou sur un plateau apéro.
- Après avoir consommé les légumes, **réutilisez un peu de la saumure** dans votre prochain pot pour aider au processus!
- Pour des recettes ainsi que les étapes importantes visitez: **revolutionfermentation.ca**

