

Lactobacillaceae
 Lactobacillus (& sa famille étendue)
 En activité depuis le Néolithique

Disponibilité: immédiate et un peu partout, à l'intérieur et à l'extérieur des gens, sur notre peau et celle des légumes...

Expériences professionnelles: * Manager chez Levain & co * Responsables des yaourts & de certains fromages

Mais SURTOUT: * Cheffes de projets sur des chantiers de choucroute * Responsables de l'amélioration gustative, nutritive et probiotique d'à peu près n'importe quel végétal.



Lacto Fermentation

Pickle(s/d) Surl

Tout d'abord: JUSTE UNE MISE AU POINT!
 Tout à voir avec l'ACIDE LACTIQUE
 Rien à voir avec le LAIT

Comme ce nom n'est pas très appétissant, les gens l'évitent et disent parfois:

LACTO FERMENTATION

À LA DÉCOUVERTE DE LA

@PLANTPLANTZ!NE PLANT



Nos amies les bactéries lactiques aiment:

La **chaleur** d'une maison, idéale pour s'installer dans un bocal. Et du **frais** (cave, frigo) pour se reposer.

L'absence totale d'air (anaérobie), la tête complètement **SOUS l'eau**: le **PARADIS** des bactéries!

Le **SEL** et l'**ACIDE**!
 La plupart des méchants microbes détestent ça, ce qui permet à nos copines lactiques de vite prendre le dessus.

Pas de doute!
 Ça lacto-fermente quand:

Le sucre naturellement présent dans les aliments...
 est mangé et transformé en acide, le goût typique des aliments lacto-fermentés.

Des bulles et parfois de la mousse apparaissent.

Le volume des aliments augmente.
 ⚠️ **AUX DÉBORDEMENTS!**
 ⚠️ **À LA PRESSION! Vraiment.**

Petit tableau mémo pour les pros Toi BIEN TÔT!

Type	Légumes	Sel	Temps*
Légumes au sel	Choux, racines ÉMINCÉS ou RÂPÉS	1 ou 2 % du poids du légume + MALAXER pour faire dégorger	T° ambiante 1 semaine puis 3 semaines au frais (cave, frigo...)
Légumes en saumure	Un peu tout COUPÉ EN MORCEAUX (ou entiers si petits)	IMMERGER DANS une saumure à 3% de sel (30g de sel dans 1L d'eau)	Entre 4 et 7 jours. Puis environ 2 semaines
Kimchi	Choux ou racines coupés selon les recettes	Pré-salaison en saumure à ≈15% de sel pendant 3H puis PRINÇAGE!	C'est prêt en 2 ou 5 jours. Goûter! Puis conserver au frais.

* c'est le temps pour préparer, pas le temps de conservation