

# Recettes

(ingrédients pour un pot de 10 litres)

**Chou russe** ([recette originale du Caucase](#))

Choux cabus (à feuilles lisses) de diamètre réduit, céleris ravés (bulbes et feuilles lisses), tomates vertes, oignons, poivrons rouges, ail, poivre en grains.

Couper le chou en quatre et les mettre dans le pot.

Ajouter les tomates, les morceaux de céleri, les oignons émincés, les gousses d'ail et les poivrons coupé en lanières.

Préparer un bouillon avec feuilles de céleri, grains de poivre et el (25 g pour 1 l d'eau), puis le verser à peine tiède sur les légumes en couvrant bien les pierres.

**Chou rouge**

Préparation semblable à celle de la choucroute. Servie en salade et assaisonnée d'un peu d'huile (relevée avec ail, oignon, thym et marjolaine, elle accompagne délicieusement les pommes de terre en robe des champs ou es marrons chauds).

**Choucroute :**

8 kg de chou nettoyyé, 1 à 1.5% de sel (80 à 120 g), 1l de petit-lait (facultatif)

Condiments : Genièvre, cumin, fenouil.

Râper le chou finement, puis remplir le pot en tassant régulièrement jusqu'à ce que le niveau jus + petit-lait (+éventuellement eau salée) couvre les pierres.

Consummation possible après quatre à six semaines.

**Chou au vin**

Préparation semblable à celle de la choucroute :

Cependant : remplacer le petit-lait par 1 l de vin blanc sec de bonne qualité, puis ajouter quelques pommes épluchées coupées en tranches.

Couvrir le tout de vrilles et feuilles de vigne bien lavées.

**Carottes :**

7.5 kg de carottes

Ajouter oignons, ail, clous de girofle, estragon, feuilles de laurier, raifort coupé en dés. Tasser les légumes sans les écraser, puis les couvrir avec les feuilles de raifort, ajouter ensuite de l'eau salée (25 g pour 1 l d'eau) ou de jus de concombres, et 1 l de petit-lait.

**Betteraves rouges**

Râper les betteraves rouges avec une grille à trous fins.

Voir préparation des concombres.

Attention : Fermentation très forte, donc veiller à ne pas trop remplir le pot. Ne pas ouvrir pendant six semaines au moins.

**Concombres**

Préférer les concombres fermes, de taille moyenne, dont les graines ne sont pas encore développées.

Condiments : raifort en dés, gousses d'ail, oignons, aneth, estragon, feuilles de laurier et clous de girofle.

Couvrir de feuilles de raifort, puis verser le l'eau salée (25gde sel pour 1 l d'eau) et 1l de petit-lait.

**Poivrons rouges**

(même recette pour poivrons verts et jaunes)

Préférer les poivrons bien mûrs fermes de fin de saison, les variétés hâtives ayant tendance ramollir.

Les vider d leurs graines, les couper en lanières d'un cm de large. Les mettre en pot an

ajoutant ail, raifort en dés, grains de piment, feuilles de laurier.

Couvrir de vrilles de vigne ou de feuilles de raifort, puis verser de l'eau salée (25g de sel pour 1 l d'eau) pour couvrir les pierres, mais les poivrons rendront suffisamment de jus par la suite.

**Haricots verts :**

7 kg de haricots, 40 à 50 g de sel, eau salée (15 g pour 1 l d'eau), 1l de petit-lait pour démarrer la fermentation.

Blanchir les haricots 5 min afin de détruire la phaséine. Les laisser refroidir puis les mettre dans le pot en tassant bien. Rajouter éventuellement de l'eau salée, s'il ne se forme pas assez de jus.

**Céleri**

Râper le céleri avec une grille à trous gros ou moyens.

Remplir le pot au fur et à mesure pour éviter l'oxydation. Ingrédients et préparation comme pour les concombres, voir plus loin.

## Lacto-fermentation de légumes dans les pots des pots en grés avec couvercle et joint hydraulique

Nik. Schmitt & Sohn

Huberstr. 1

55595 Spabrücken

Tel. 0049(0)6706-1033

Email [info@steinzeug-schmitt.de](mailto:info@steinzeug-schmitt.de)

### Rôle des légumes lacto-fermentés dans une alimentation saine :

La fermentation lactique constitue le procédé le plus naturel pour la conservation de toutes les sortes de légumes. Alors que la stérilisation fait disparaître, pour une grande part, les vitamines et autres constituants nutritifs, la fermentation, quant à elle, transforme le légume en produit lacto-fermenté particulièrement riche en vitamines et en sels minéraux.

Lors des croisades du Moyen-Age on connaissait déjà la choucroute pour sets vertus antiscorbutiques liées à la haute teneur en vitamines C. Les légumes lacto-fermentés, ou simplement leur jus, stimulent l'appétit et facilitent la digestion, tout en jouant un roledépuratif, de plus leur faible teneur en calories (20 cal pour 100 g de choucroute) les rend particulièrement intéressants dans les régimes amaigrissants. Le jus des légumes lacto-fermentés, stocké dans des flacons à l'abri de lumière, se conserve quelques temps et s'utilise dans des flacons à l'abri de la lumière, se conserve quelques temps et s'utilise dans les assaisonnements de salade, par ex. Les légumes lacto-fermentés, dont le rôle capital dans l'alimentation a déjà été souligné par bon nombre de médecins et de scientifiques, doivent nécessairement figurer sur nos menus.

### Conseils généraux

L'application rigoureuse des règles d'hygiène, tant au plan du matériel employé que des produits utilisés, constitue u préalable indispensable à toute réussite.

Le pot en grés, cuit à 1200 C et recouvert d'un vernis sans plomb, ne s'imprègne d'aucune odeur et son entretien est facile :pour le nettoyer, il suffit de laver, brosser puis rincer à grande eau la face interne et externe du pot et du couvercle, puis de les laisser sécher. Les pierres de chargement remplacent la planchette d'autrefois et le linge qui la couvrait. Elles sont à poser sut les légumes, à l'intérieur du pot, assurunt par leur pression la réussite de la fermentation.

Le niveau du liquide (saumure légère) couvrant les légumes doit être maintenu de trois à quatre cm au-dessus des pierres de chargement. A défaut, il faut compléter avec de l'eau salée, bouillie et refroidie, à raison de 15 g sel par litre d'eau: Le linge, traditionnellement utilisé, sera remplacé par une couche de feuilles de chou, de vigne ou de raifort.

Usant le pot rempli de légumes est prêt à la mise en fermentation, on remplit a «rigole » d'eau et on pose le couvercle ! le joint hydraulique ainsi constitué conserve les légumes à l'abri de l'air.

On laisse le pot à une température de 18 à 20 C, dans cuisine par ex., pendant huit à dix jours(ou le temps nécessaire à la fermentation). On peut faciliter ou accélérer le processus en rajoutant du petit-lait ou du babeurre. La fermentation provoque la montée en surface de bulles d'air que l'on entend parfois s'échapper du pot.

A noter qu'il faut surveiller l'évaporation de l'eau de la rigole. En effet, le joint hydraulique est indispensable :

- il empêche le passage de l'air, ce qui nuirait à la fermentation ;
- il empêche la pénétration de poussière et de vermine ;
- la couche supérieure de légumes ne se gâte pas ;
- le contenu du pot reste appétissant

Une fois la fermentation et la maturation terminées, la température idéale de stockage se situe aux environs de 10 C.