

Osez fermenter !

Les légumes lactofermentés

Noémie Griffon // L'assiette vivante

12 RECETTES DE FERMENTATION

12 RECETTES DE CUISINE

PAR SAISON



SOMMAIRE

présentation

à retenir

le matériel

les ingrédients

fermentation en saumure

fermentation au sel

temps de fermentation

foire aux questions

été

aubergine façon caviar

sauce tomate spécial dahl

pâtisson au cumin

automne

oignon à raclette

carpaccio de topinambour

patate douce au curry

hiver

scarole au soyo

choucroute marine

leekchi - poireau à la coréenne

printemps

endive adoucie

houmous de betterave fermentée

carotte ras el hanout

références

PRÉSENTATION

Je suis Noémie, j'ai créé l'assiette vivante en 2022 sur les réseaux sociaux pour partager mes connaissances sur la lactofermentation et sur les plantes sauvages.

Après une première vie professionnelle dans l'agro-alimentaire et le conseil en entreprise, je me suis reconvertie à la naturopathie pour enfin travailler sur des sujets qui m'animent ! Et la fermentation a une très grande place dans ces sujets justement, elle fait aujourd'hui partie de la majorité de mon activité, sous format d'ateliers en présentiel, de formations en ligne, d'accompagnement pour améliorer sa santé.

Vous trouverez dans ce livre l'essentiel à connaître sur la lactofermentation et des recettes que j'apprécie particulièrement et mes enfants aussi.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à réaliser tous ces bocaux. Prenez le temps de les anticiper, de les faire, de les observer et de les déguster !

Je vous souhaite d'intégrer les légumes lactofermentés dans votre quotidien. Dans le monde actuel, notre microbiote a un grand besoin de renfort et vos lactofermentations sont parfaites pour ça.

Osez fermenter !

Noémie



@lassiettevivante

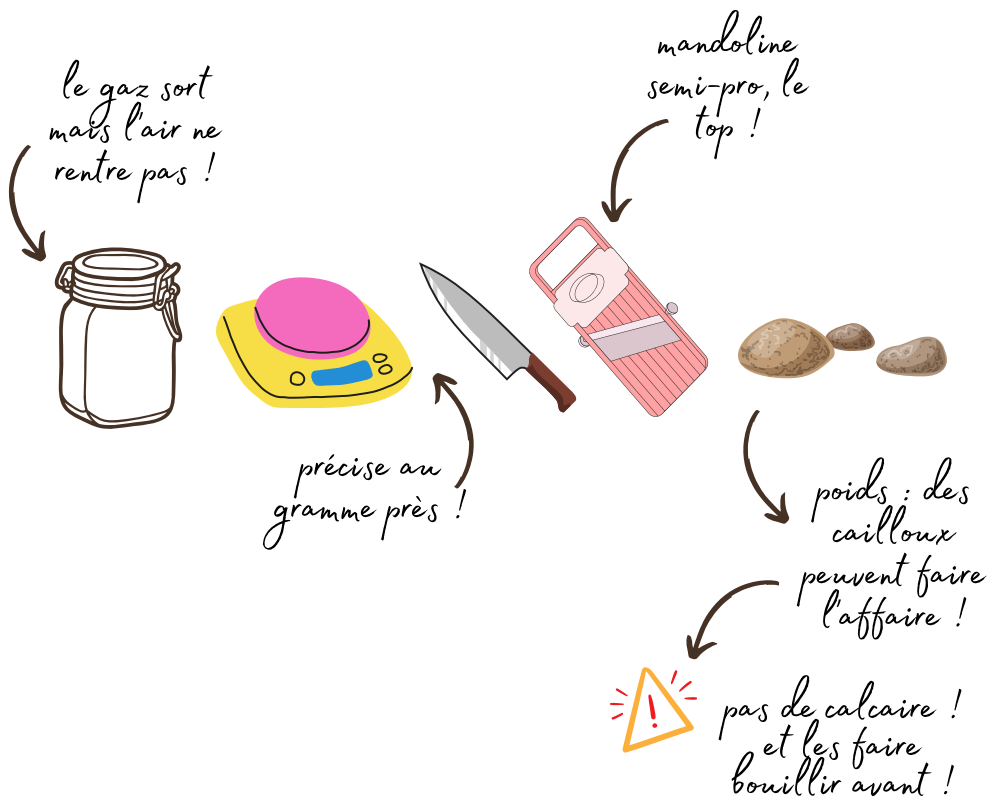




A RETENIR

MATÉRIEL

- Pour se lancer dans la lacto-fermentation, la base, c'est le **bocal à joint** ! Les bocaux type le Parfait ou Weck sont idéaux. Le joint va permettre aux gaz produits lors de la fermentation de s'échapper et d'empêcher l'air de rentrer. On peut aussi utiliser des pots à confiture mais les risques d'échec sont plus élevés.
- Une **balance** sera utilisée pour peser les légumes et le sel.
- Un bon **couteau** et idéalement une **mandoline** seront aussi indispensables. La mandoline est parfaite pour râper le chou pour la choucroute.
- Les **poids** peuvent être utilisés pour permettre de garder les légumes immergés pour ne pas être au contact de l'air. Des poids en verre ou en terre cuite vernie existent mais sont difficilement trouvables. La feuille de chou sur le dessus est couramment utilisée, ou des couvercles en verre d'autres bocaux plus petits. L'ingéniosité est de mise ! Mais ils ne sont pas obligatoire si les bocaux sont bien remplis.



Les bocaux le Parfait se trouvent très facilement en occasion et en ressourcerie entre 50 cts et 1,5 euros.



INGRÉDIENTS

Les ingrédients de bases sont très simple ! C'est la magie de la lactofermentation !

Toutes les épices et aromates sont ensuite à disposition pour créer des recettes uniques.

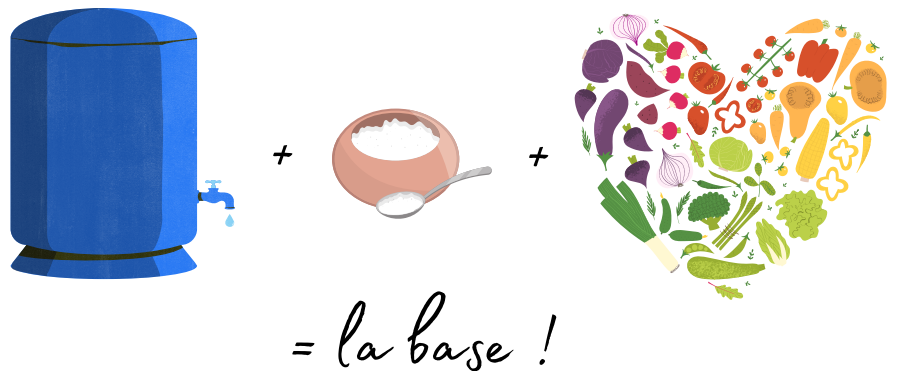
Essayez le curry, le piment, le gingembre, les graines de coriandres...



Les principaux ingrédients pour lancer une lacto-fermentation :

- **de l'eau** : eau de source de préférence, sinon de l'eau non chlorée (laisser décanter l'eau du robinet 2 à 3 heures ou bien faites la bouillir puis refroidir).
- **du sel** : sel gris de mer ou sel gemme. Les sels blancs de table sont raffinés et contiennent des additifs (anti-agglomérant), ils sont déconseillés.
- **les légumes** : les légumes doivent être choisis bio de préférence, et surtout de première fraîcheur. Les légumes déjà trop avancés seront utilisés pour vos conserves classiques ou pour des soupes.

On peut ajouter dans toutes les préparations des épices ou des aromates en fonction des goûts ou de envies, soyez créatifs !



et tout pour pimper les bocaux !

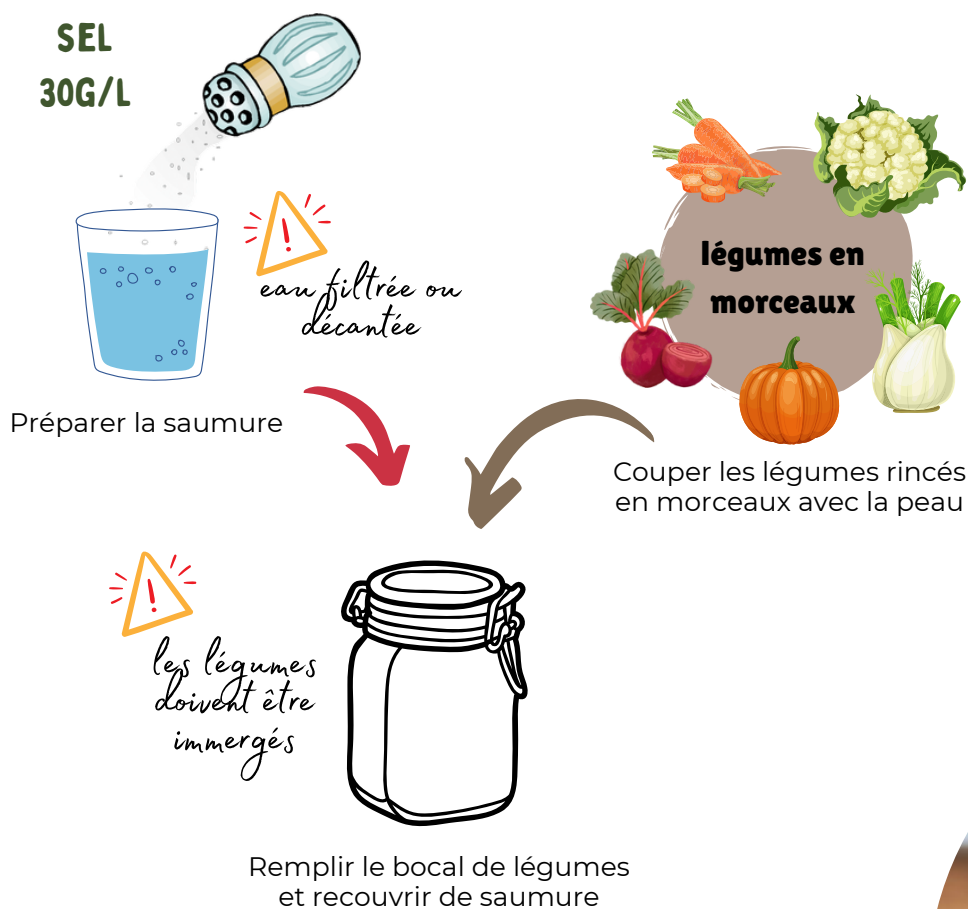
FERMENTATION EN SAUMURE

La saumure est une préparation salée à 30 grammes de sel par litre d'eau. Elle est préparée à part dans une cruche par exemple. Le sel doit être dissout avant de s'en servir.

Pour la fermentation en saumure, on utilisera des légumes en morceaux (cubes, rondelles) ou parfois entiers. Il n'est pas nécessaire de les éplucher (les ferments se trouvent sur la peau). Les légumes sont placés dans le bocal avec les épices éventuelles et la saumure versée dessus pour les recouvrir jusqu'à 2 cm du bord.

Un poids peut être placé au dessus pour garder les légumes immergés mais ce n'est pas obligatoire.

Le bocal est ensuite fermé avec un joint.



💡 Les légumes peuvent être fermentés entiers, avec les carottes par exemple !

La saumure est à garder une fois les légumes tous mangés pour vinaigrette, boisson ou encore starter dans une autre lactofermentation.



FERMENTATION AU SEL

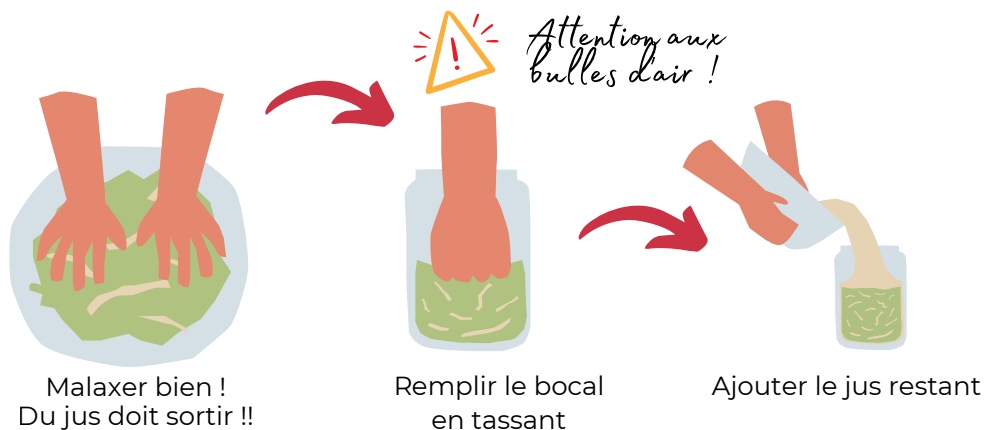
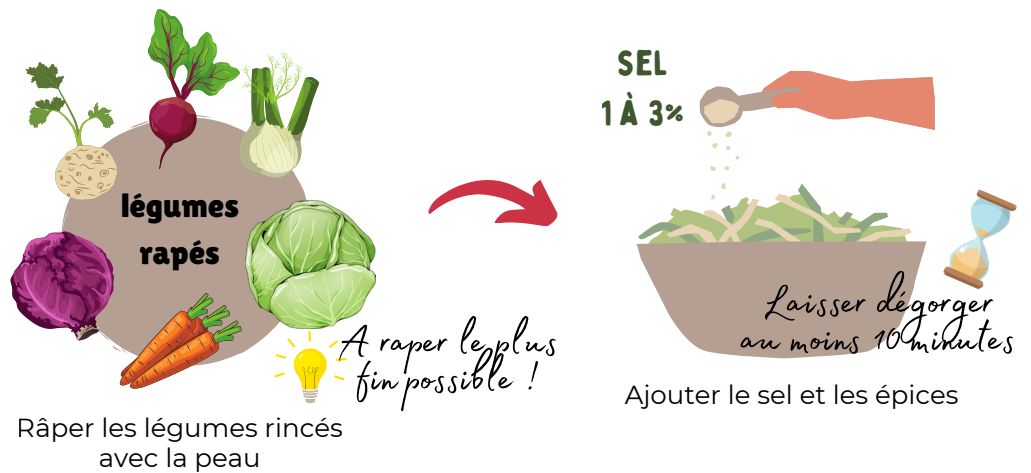
Pour la fermentation au sel, on utilise les légumes rapés ou émincés. Ils doivent être salés entre 1 et 3 % (par exemple 5g de sel pour 500g de légumes).

Il faut laisser dégorger le temps nécessaire avant de placer dans le bocal. Il est important de bien tasser la préparation pour éviter les bulles d'air.

Le bocal est ensuite fermé avec un joint.

*Ajoutez des
épices, poivre, ail,
gingembre, piment,
herbes
aromatiques au
grès de vos envies

Soyez créatifs !*



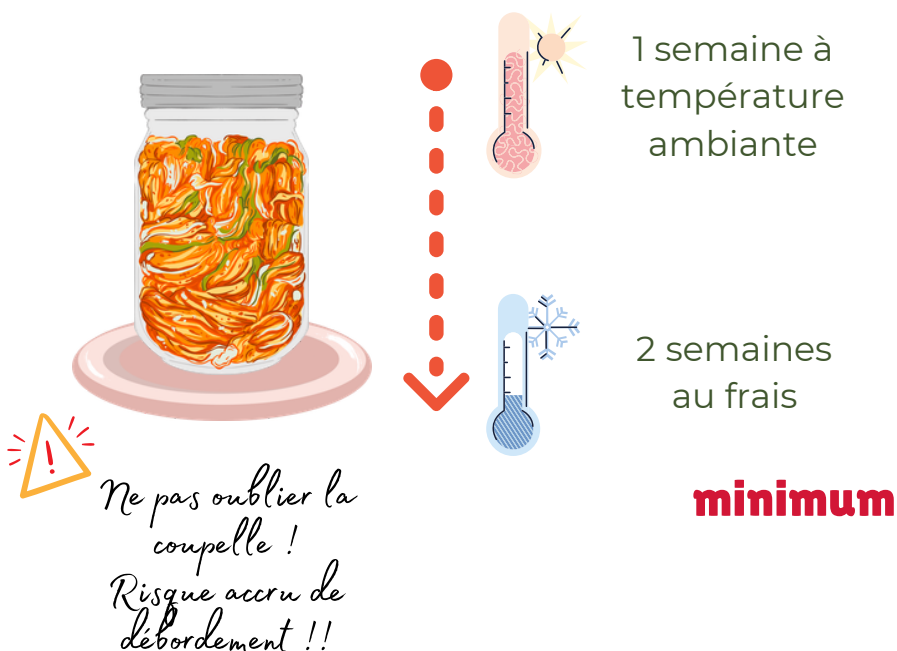
L'assiette vivante



TEMPS DE FERMENTATION

Une fois le bocal fermé, il doit rester à température ambiante (sur le plan de travail par exemple) pendant une semaine, puis au minimum deux semaines dans un endroit plus frais (cellier, cave..). Attention aux débordements ! Prévoyez un plateau ou une assiette sous les bocaux. Les bocaux peuvent ensuite être conservés jusqu'à un an, voir plus !

Une fois ouvert, vous pourrez conserver le bocal au frigo encore des semaines.



maximum : 1 an voir plus !

IMPORTANT

*Ne pas ouvrir le bocal,
sauf pour déguster !*

Remarque :

N'oublions pas que la lactofermentation est un très bon moyen de conservation, les bocaux résistent très bien au variation de températures ainsi qu'aux températures élevées (tropical ou canicule). La règle des 3 semaines est théorique, la pratique est plutôt souple !

*En attendant 3
semaines, on est*

*sûr que
l'acidité est
assez basse pour
supprimer les
éventuels
pathogènes.*

*Plus une
fermentation est
longue, plus le
légume sera
acide et la
texture
transformée.*



FOIRE AUX QUESTIONS



Il se passe des choses dans mon bocal, comment savoir si c'est ok ?

Pendant la fermentation, il peut se produire choses :

- la saumure se trouble
- un dépôt apparait au fond du bocal
- il y a de la mousse qui sort par le joint
- ça déborde
- ça fait pschit !
- ça fait des bulles

Tout ces phénomènes sont normaux ! Ce sont des signes de fermentation. Ils peuvent se produire plus ou moins, cela dépendra du légumes, de la chaleur.

Il y a des moisissures en surface, est-ce que si j'enlève c'est ok ?

Non ! Il faut jeter ! S'il y a des moisissures, c'est qu'il y a eu de l'air qui est rentré (joint non étanche par exemple).

Comment savoir si c'est loupé ?

Si c'est loupé, vous le saurez à l'ouverture avec une forte odeur de boues d'épuration ! Impossible à manger dans ce cas, poubelle direct !

Pour le reste des questions, vous trouverez normalement toutes les informations sur le document. Vous pouvez me contacter directement en cas de doute sur mon compte Instagram **@lassiettevivante** ou par mail à **noemie@lassiettevivante.com**





RECETTES

AUBERGINE FAÇON CAVIAR

Recette aubergine fermentée et confite :

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- aubergine 500g
- 3 gousses d'ail
- 5g de sel



Découpez l'aubergine en petits cubes en conservant la peau.

Épluchez les gousses d'ail.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Laissez reposer au moins 10 minutes. Mélangez à nouveau en pressant pour faire sortir le jus.

Remplissez le bocal en tassant bien. Versez le jus restant qui doit recouvrir.

Fermez le bocal hermétiquement.

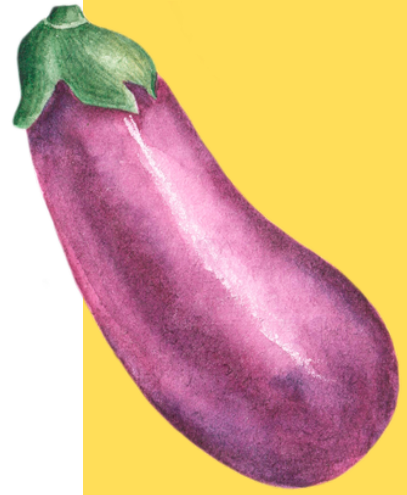
Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Après 3 semaines, ouvrez le bocal et videz le jus. Recouvrez d'huile d'olive et conservez minimum 3 semaines au frais (pas de frigo).

Recette caviar d'aubergine

Ouvrez votre bocal et mixez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Recouvrez d'un filet d'huile d'olive avant de servir. Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de tahini pour 250g d'aubergine pour un résultat plus houmous.

A déguster sur du pain au levain grillé ou avec des pains pitas par exemple.



Vous pouvez réaliser cette recette en enlevant une partie de la peau si vous ne trouvez pas la texture du caviar assez fine au final. Mais pour cela, il faut tester les deux versions !



été



SAUCE TOMATE SPÉCIAL DAHL

Recette sauce tomate fermentée :

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- tomate 500g
- 3 gousses d'ail
- 1 càc graines de coriandre
- 5g de sel



Découpez les tomates en petits cubes en conservant la peau.

Épluchez les gousses d'ail.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients.

Remplissez le bocal. Versez le jus restant qui doit recouvrir.

Fermez le bocal hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette dahl aux lentilles corail :

Ingrédients pour 4 personnes :

- lentilles corail 400g
- 2 gousses d'ail & 1 oignon
- épices : curcuma, gingembre, garam massala, cumin
- 1/2 boîte de lait de coco
- sauce tomate fermentée
- coriandre fraîche

Rincez les lentilles corail. Faites revenir oignon et ail puis ajouter les lentilles, le lait de coco, les épices et recouvrir d'eau. Faites mijoter 20 minutes en mélangeant régulièrement.

Servez avec du riz et ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de sauce tomate fermentée par assiette et de la coriandre ciselée.

Cette recette est très réconfortante et peut se faire toute l'année grâce à la conservation par fermentation des tomates.

La peau et les pépins des tomates sont prédigérés par les bactéries lactiques.



PATISSON AU CUMIN

Recette pâtisson fermenté au cumin

Ingrédients pour un bocal de 500g :

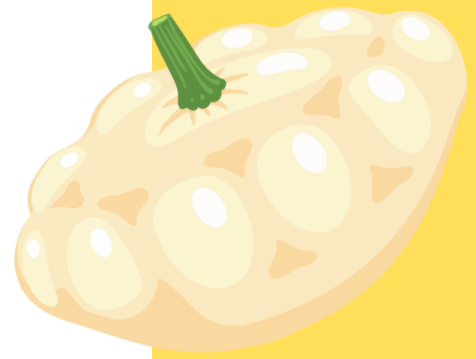
- 1 pâtisson
- 1 càs grains de cumin
- saumure à 30g de sel par litre environ 25cl



Coupez le pâtisson en petits cubes.
Remplissez le bocal et ajoutez le cumin.
Recouvrez de saumure.
Fermez hermétiquement.
Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette apéro rafraichissant :

Placez les cubes de pâtisson fermenté dans une coupelle avec d'autres crudités à croquer (tomates cerises, concombre, radis...).
Accompagnez d'une sauce au fromage frais et de crackers au levain.
Avec la saumure, proposez une boisson très rafraichissante : 1/5 de jus fermenté avec de l'eau gazeuse.



Le pâtisson fermenté est délicieux tel quel. La texture reste ferme mais fondante en bouche.
L'association avec du cumin est très équilibrée.



automne



Le plat
réconfortant de la
saison froide !
Les légumes
lactofermentés se
marient très bien
avec le fromage
fondu,
particulièrement
les oignons
fermentés.

Fermentation en saumure

OIGNONS À RACLETTE

Recette oignons fermentés :

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- 2 à 3 gros oignons rouges
- saumure à 30g de sel par litre environ 25cl

Coupez les oignons en tranches.

Remplissez le bocal.

Recouvrez de saumure.

Fermez hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette raclette :

Ingrédients pour 4 personnes :

- fromage au lait cru 800g
- pomme de terre & autres légumes (courges, poireaux...)
- charcuterie artisanale (privilégiez la qualité à la quantité industrielle)
- champignons
- graines germées
- oignons fermentés
- crudités
- boissons fermentées (bière artisanale, kéfir, kombucha, ginger beer...)

Préparez la raclette comme d'habitude !

Commencez par les crudités, puis attaquez la raclette en ajoutant un peu de tous les ingrédients.



L'assiette vivante

CARPACCIO DE TOPINAMBOUR



Recette topinambour fermenté :

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- 3-4 topinambours
- grains de poivre
- saumure à 30g de sel par litre environ 25cl

Coupez des fines tranches de topinambour en gardant la peau.

Remplissez le bocal et ajoutez le poivre.

Recouvrez de saumure.

Fermez hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette carpaccio de topinambour :

Ouvrez et récupérez les tranches de topinambour.

Placez les sur un plat de présentation ou dans les assiettes, ajoutez un filet d'huile d'olive et du persil.

Dégustez avec un pain au levain toasté.

Attention, cette fermentation est très active !
Les bactéries lactiques "digèrent" l'inuline, le sucre responsable des problèmes de digestion du topinambour.
Vous pourrez les apprécier "crus" dans la version fermentée !



automne



Le format rapé
de cette recette
permet d'utiliser
la patate douce
dans des plats
comme les
sandwichs, tacos,
galettes...
L'œuf se mariant
très bien aux
légumes
fermentés, cette
version de galette
au sarrasin s'y
prête très bien.



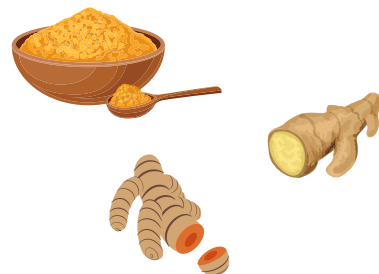
Fermentation au sel

PATATE DOUCE AU CURRY

Recette patate douce au curry :

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- patate douce 500g
- 1 càc de curry
- 1 cm de gingembre et de curcuma frais ou 1 càc en poudre
- 5g de sel



Râpez la patate douce. Émincez le gingembre et curcuma.
Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients en malaxant bien pour faire ressortir le jus.

Remplissez le bocal. Versez le jus restant qui doit recouvrir.

Fermez le bocal hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette galette de sarrasin au curry :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de farine de sarrasin
- 1 œuf par galette
- patate douce au curry
- 1 brocoli, 2 oignons
- fromage de brebis

Préparez la pâte à galette : ajoutez 500ml d'eau à la farine, une pincée de sel et 1 càs d'huile d'olive. Mélangez et laissez reposer une heure.

Faites cuire à la vapeur le brocoli et revenir à la poêle les oignons.
Sur une poêle bien chaude, faites cuire les galettes en y ajoutant un œuf, la patate douce râpée, le brocoli, les oignons et le fromage de brebis râpé.

L'assiette vivante

SCAROLE AU SOYU

Recette scarole au soyu

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- 450g de scarole (une salade d'hiver)
- 1cm de gingembre frais
- 40g de sauce soja



Rincez la salade et découpez-la en tronçons de 2 cm. Émincez le gingembre en gardant la peau.

Mélangez la salade avec la sauce soja et le gingembre dans un saladier.

Transvasez dans le bocal en tassant bien, recouvrir avec le jus et de l'eau si nécessaire.

Fermer hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette poêlée inspiration Asie :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800g légumes de saison à faire sauter (carottes, courgettes, chou, brocoli...)
- 1 oignon & 3 gousses d'ail
- 100g de scarole au soyu
- 300g de tempeh (ou sauté de porc)

Émincez l'ail et l'oignon. Découpez les légumes en julienne.

Coupez le tempeh en gros dés.

Faites dorer le tempeh au wok et réservez.

Faites revenir l'ail et l'oignon, ajoutez les légumes sur le wok bien chaud. Les légumes doivent être saisis. Remuez pendant la cuisson très régulièrement. Ajoutez la scarole au soyu à la fin de cuisson. Servez avec des nouilles de riz et le tempeh.



Dans cette recette, le sel est remplacé par le soyu. Le dosage de 1% de sel est respecté avec les 40g de sauce soja (pour un sauce mild soyu). Cette fermentation est parfaite avec des plats d'inspiration asiatique.



hiver



Cette version de choucroute est délicieuse crue.

Les algues apportent un fort goût de la mer. La saveur umami est très présente et donne envie d'y revenir !

Fermentation au sel

CHOUCROUTE MARINE

Recette choucroute marine :

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- chou blanc 500g
- 1 càs algues nori en paillettes
- 5g de sel



Émincez finement le chou, idéalement à la mandoline.

Dans un grand saladier, ajoutez le chou émincé, les algues en paillettes et le sel. Malaxez le mélange jusqu'à faire dégorger le chou.

Remplissez le bocal en tassant bien. Versez le jus restant qui doit recouvrir.

Fermez le bocal hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette d'une entrée saveur marine :

Prélevez la quantité voulue de choucroute dans l'assiette, versez un filet d'huile d'olive sur le dessus.

Très simple mais délicieux !



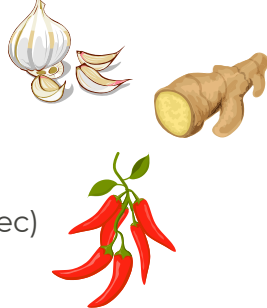
L'assiette vivante

LEEKCHI

Recette leekchi : poireaux à la coréenne

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- poireaux 500g (blanc et vert)
- 1cm de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 1 ou 2 piments d'Espelette (frais ou sec)
- 5g de sel



Émincez très finement les poireaux.

Émincez le gingembre, l'ail et le piment.

Placez tous les ingrédients dans un saladier et malaxez jusqu'à faire dégorger les poireaux.

Remplissez le bocal en tassant bien.

Fermez hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette brouillade au leekchi :

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 œufs
- 2 càs de leekchi
- fromage de brebis

Faites chauffer rapidement le leekchi dans un peu d'huile d'olive, ajoutez les œufs et des copeaux de fromage. Une fois le blanc cuit, brouillez les œufs et sortez directement la poêle du feu. A déguster chaud avec du pain au levain et du beurre cru.



Les œufs se marient très bien avec les légumes fermentés.

Cette version d'œufs brouillés avec leekchi et fromage de brebis est un régal !



printemps



L'amertume de
l'endive est
adoucie par la
fermentation.
L'endive est
fondante.
Préparée
simplement crue,
elle est
délicieuse.



Fermentation en saumure

ENDIVES ADOUCIES

Recette endives fermentées :

Ingrédients pour un bocal de 1kg :

- 3-4 endives
- saumure à 30g de sel par litre environ 25cl

Placez les endives entières, droites dans le bocal.

Recouvrez de saumure. Placez un poids pour que les endives ne soient pas en surface.

Fermez hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette entrée d'endives adoucies :

Sortez les endives du bocal, placez une endive par assiette.

Versez un filet d'huile d'olive et saupoudrez de paprika fumé. A déguster avec du pain au levain toasté.



L'assiette vivante

BETTERAVE FERMENTÉE



Recette betterave fermentée

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- betterave environ 350g
- saumure à 30g de sel par litre environ 25cl

Coupez la betterave en petits cubes.

Remplissez le bocal.

Recouvrez de saumure.

Fermez hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette houmous de betterave fermentée :

Ingrédients :

- pois chiches cuits 200g
- betterave fermentée 150g
- purée de sésame (tahini) 1 grosse càs
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive pour recouvrir

Mixez tous les ingrédients sauf l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une texture lisse. Ajoutez un filet d'huile d'olive sur le dessus et quelques fleurs de saison comestibles.

A déguster avec des pains pitas, de crackers au levain ou des gressins au levain ou encore des bâtonnets de légumes frais.

Vous pouvez ajouter de la saumure au houmous pour le rendre plus crémeux. Cette saumure est d'un rouge profond ! Elle peut être un peu visqueuse, en raison de la présence de sucre dans les betteraves. Certains adorent, d'autres moins !



printemps



Les carottes gardent leur croquant après fermentation. On peut imaginer les épicer en fonction des recettes avec lesquelles on va les utiliser.

Elles seront ajoutées en fin de cuisson pour être juste réchauffées.



Fermentation en saumure

CAROTTE RAS EL HANOUT

Recette carotte raz el hanout fermentée :

Ingrédients pour un bocal de 500g :

- carotte environ 350g
- 1 càc raz el hanout
- saumure à 30g de sel par litre environ 25cl



Coupez les carottes en rondelles avec la peau.

Remplissez le bocal et ajoutez l'épice. Recouvrez de saumure.

Fermez le bocal hermétiquement.

Laissez une semaine à température ambiante puis au moins 2 semaines au frais.

Recette couscous végété :

Ingrédients pour 4 personnes :

- couscous semi-complet 400g
- légumes de saison (carotte, courgette, aubergine, panais, butternut...)
- 1 oignon, 4 gousses d'ail
- pois chiches cuits 100g
- raisins secs 30g, oléagineux trempés 40g
- 3 càs de ras el hanout, harissa
- carottes fermentées ras el hanout 200g

Coupez les légumes en cubes de 2cm. Émincez l'oignon et l'ail.

Dans une sauteuse faites revenir à l'huile d'olive le tout pendant 5 min. Ajoutez les épices et mélangez. Recouvrez d'eau et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajoutez les carottes fermentées et les pois chiches.

Faites cuire la semoule en ajoutant les raisins secs et les oléagineux. Servez avec un filet d'huile d'olive.

L'assiette vivante



RÉFÉRENCES



Une vraie source d'inspiration pour cuisiner avec des lactofermentations !
Coup de cœur



Mathieu est producteur et formateur fermentation. Son livre propose des recettes originales et modernes.



Le livre des canadiens de Révolution fermentation le blog et la chaîne Youtube. Regorge de recettes.



Ce livre regorge de propositions aussi originales qu'alléchantes ! Un plaisir à feuilleter et mettre en application.
Coup de cœur



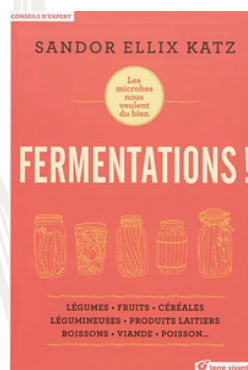
Le talent et la créativité de Linda Louis encore une fois réunis sur un ouvrage, une valeur sûre.



Mon premier ouvrage ! Pas d'image mais des dizaines de fermentation possible (légumes, poissons, viandes, boissons)
Coup de cœur



Pour démarrer, ce livre est idéal. MC Frédéric est LA référence francophone avec son blog ni cru ni cuit.



Avec ce livre, vous allez basculer dans un autre monde, celui des fermentations. Absolument passionnant mais ce n'est pas un livre de recettes.



Cet ebook ne peut être distribué et partagé sans autorisation.
L'usage est privé et vous est exclusivement réservé.