

Les légumes lactofermentés

Des légumes crus, du sel, de l'eau, du temps et c'est tout !

Quels légumes
peut-on fermenter ?
TOUS !

Des avantages ?

Facile à faire !

Sans ajout d'additifs
chimiques ni
conservateurs.

Permet de consommer
tout type de légumes à
toutes saisons.

Utilisation des légumes
« moches » qui ne
répondent pas aux
normes.



A quoi sert le sel ?

Le sel fait ressortir par osmose le jus des légumes et facilite ainsi une croissance rapide des bactéries lactiques, qui s'effectue au détriment des microorganismes pathogènes et/ou indésirables. Il agit aussi sur la texture en gardant le croquant des légumes.

C'est fermenté grâce à quoi ?

Grâce aux bactéries lactiques naturellement présentes sur les légumes ou les autres ingrédients.

Deux espèces de bactéries lactiques majoritaires : *Lactiplantibacillus plantarum* et *Levilactobacillus brevis*.

Mais aussi plein d'autres espèces...

Comment se passe la fermentation ?

Les bactéries utilisent le sucre des légumes pour se développer. En se développant, elles produisent de l'acide lactique, qui abaisse le pH, permettant ainsi la conservation, ainsi que des composés aromatiques.