



**BERNARDIN**



# Introduction : Histoire, SCIENCE

*et autres trucs  
que vous n'êtes PAS  
tenu de lire.*


Parce qu'un livre qui se respecte se doit d'avoir une belle section démontrant que les auteurs savent de quoi ils parlent, les prochaines pages contiennent notre humble savoir théorique, acquis au fil de nos lectures, mais surtout de nos expériences, de nos essais-erreurs et de nos plus délicieuses réussites, sur la science de la fermentation. Selon nous, ces quelques pages sont plutôt agréables à lire, surtout si vous aimez comme nous comprendre comment fonctionne le processus, mais nous n'allons pas vous faire croire qu'il est nécessaire de connaître l'origine et la souche des bactéries pour réussir son fromage ou sa choucroute. Si vous êtes trop enthousiaste à l'idée de couper vos légumes et de les voir se transformer, vous avez notre consentement absolu pour sauter ces pages de prose fermentée et vous rendre directement aux recettes concrètes ! Si toutefois, en cours de route, vous vous grattez la tête devant une situation inexplicquée, revenez en arrière et farfouillez dans cette section. Vous trouverez assurément la réponse à votre question.

## **POUR FÊTER, IL FALLUT FERMENTER**

Les fermentations les plus populaires d'hier et d'aujourd'hui sont apparues non pas grâce à des esprits

savants qui les avaient planifiées, mais bien par le biais d'erreurs culinaires et de coïncidences fortuites. Le fromage, la bière, le vin, la choucroute et le kéfir sont, à la base, de simples et heureux accidents

que l'homme a rapidement cherché à reproduire. Il y a fort à parier que les premières bulles de bière sont apparues dans un bol d'orge oublié sous la pluie par un Égyptien ; que le goût acide de la choucroute a été apprécié la première fois par l'un des milliers de Chinois qui bâtissaient la grande muraille de Chine, alors que ceux-ci n'avaient que du chou pour se nourrir ; que des grains de kéfir se sont formés dans une gourde qu'un nomade du Gobi avait confectionnée avec la peau d'un yak et qu'il avait remplie de lait ; que, quelque part en Asie, une femme a remarqué que sa tasse de thé sucré, oubliée quelques jours plus tôt sur le bord d'une fenêtre, contenait désormais un liquide effervescent et vinaigré, qu'on appelle aujourd'hui kombucha... Non seulement la magie de la fermentation s'est-elle opérée d'elle-même dans diverses civilisations, mais, en procurant de nouvelles façons de conserver la nourriture, de la rendre plus digeste ou de multiplier ses bienfaits, elle a largement influencé leur culture et parfois même leur destinée.



Plusieurs théories d'historiens convergent vers l'idée que la découverte de la bière serait en corrélation avec la sédentarisation de l'homme et son désir de se regrouper en une collectivité d'agriculteurs. Sept mille ans avant Jésus-Christ, les premières cultures d'épeautre et d'orge auraient vu le jour en Mésopotamie non pas principalement pour nourrir l'homme, mais bien pour l'enivrer. Nous aimons bien cette idée. Ce n'est pas d'hier que l'homme apprécie les petites fêtes bien arrosées. Les premières traces de culture de la vigne et de confection du vin apparaissent quelques millénaires après la bière, dans la même région. Les Sumériens ont donc été les premiers maîtres brasseurs et viticulteurs de notre monde. Pendant ce temps, les Africains savouraient les délices de l'hydromel, issu de la fermentation d'un mélange d'eau et de miel. L'élevage de chèvres et de vaches, très répandu en Europe, aura donné lieu à un moyen idéal pour conserver le lait pendant des mois, voire des années : le fromage. Vers le milieu du 18<sup>e</sup> siècle, près de quatre tonnes de barils de choucroute ont préservé du scorbut l'équipage du capitaine britannique James Cook, qui réussit ainsi à faire le tour du monde dans le cadre d'un voyage d'une durée record de trois ans. Pendant des siècles, les peuples scandinaves ont conservé leurs précieuses récoltes de légumes grâce à la lactofermentation pour survivre aux hivers coriaces et à l'absence prolongée de récoltes. En plus d'être utiles, les bactéries, levures et autres micro-organismes présents naturellement dans notre environnement ont contribué au plaisir, à la santé, à la survie et au progrès de l'homme depuis ses débuts.

## L'ÈRE DU PROPRE

En Amérique du Nord, haut lieu de pasteurisation, ainsi que dans la majorité des pays développés, la culture de la fermentation s'est peu à peu effritée. Nous vivons à l'ère de la propreté, de l'épilation, de la douche quotidienne, des crèmes antirides et du

savon antibactérien ! Cette réalité a du bon, mais aussi du moins bon. Nous avons une phobie généralisée des bactéries. Le mot en soi effraie. Elles sont associées à saleté, maladies, épidémies et envahisseurs. Pourtant, ces petites bêtes unicellulaires sont aussi et surtout des sauveuses de notre système immunitaire, des amies essentielles à notre digestion et à notre existence. Nous en sommes tapissés par milliards, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les bactéries nous nettoient, nous protègent des maladies et simplifient les nutriments pour nous permettre de les assimiler. Pour redorer leur réputation, l'industrie alimentaire leur a donné un nom plus attirant, suggérant une découverte moderne : les probiotiques (du grec signifiant « en faveur de la vie »). Bien que beaucoup plus restreint, ce mot s'est acquis le respect des consommateurs. Si la lecture du mot « bactérie » dans cet ouvrage vous rebute, nous vous invitons à le remplacer par le mot « probiotique » dans votre esprit, l'image de marque de celui-ci ayant été mieux travaillée.

## « MANGE PAS ÇA, C'EST LOUCHE ! »

« Ne mange pas ça, ce n'est plus bon ! » Nous nous sommes tous déjà fait dire ça à propos d'un aliment. Peut-être qu'il s'agissait d'un morceau de jambon déballé une semaine plus tôt ou d'un pot de houmous qui avait passé l'après-midi au soleil. Nous avons alors pris ledit houmous dans nos mains, regardé, reniflé, pensé au prix qu'il nous avait coûté. Peut-être qu'il a passé le test de l'odorat et l'inspection visuelle, mais le petit pétillant décelé lors la bouchée exploratoire l'aura envoyé directement dans le bol du chien ou dans le compost.

La capacité à détecter la fermentation non désirée et la nourriture rance est l'un de nos instincts les plus anciens et importants. Rares sont les réactions innées aussi puissantes que celle ressentie lorsque l'odeur d'une pièce de viande avariée nous arrive au nez. La force de cette réaction est un atout



# Cultiver la santé

10 milliards de bactéries colonisent la bouche.

1000 milliards de bactéries colonisent la peau.

100 000 milliards de bactéries habitent l'intestin.

Le corps contient 10 fois plus de bactéries que de cellules humaines.

Plutôt surréel de visualiser tout ce mouvement sur nous et en nous, non ? À vrai dire, il est probablement préférable de ne pas le voir à l'œil nu... ça donnerait sûrement la trouille, ou du moins l'impression que notre corps ne nous appartient pas ! Le fait est que nous vivons en symbiose, c'est-à-dire que nous vivons aux dépens les uns des autres sans pour autant nous rencontrer consciemment au quotidien. Lorsqu'on consomme des aliments fermentés, plusieurs des micro-organismes utiles qu'ils contiennent s'installent dans le système digestif, se concentrant dans le gros intestin où ils remplissent plusieurs missions :

- **Ils optimisent la valeur nutritive des aliments.** Contrairement aux conserves traditionnelles qui, par une cuisson prolongée, tendent à diminuer la quantité de certains nutriments présents dans les aliments telle la vitamine C (désolé, grand-maman), la fermentation préserve et même souvent bonifie la valeur nutritive des aliments en augmentant leur teneur en certains nutriments, par exemple en vitamine B<sub>12</sub> ou en antioxydants. C'est par exemple le cas du chou qui, devenu choucroute, voit sa teneur en vitamine C bondir jusqu'à 400 % !

- **Ils rendent les aliments plus digestes.** Sans l'aide des bactéries, bien des protéines, des sucres complexes et des vitamines atteindraient l'extrémité du tube digestif à l'état « non digéré », c'est-à-dire que ces molécules n'auraient pas été suffisamment dégradées lors du processus de digestion et qu'elles seraient trop complexes pour traverser la membrane intestinale et, du coup, être absorbées par l'organisme. En termes scientifiques, on dit que la fermentation améliore la biodisponibilité des nutriments. Cela équivaut à dire que les bactéries déconstruisent les aliments jusqu'à leur donner une forme assimilable par l'intestin... une action plutôt cruciale ! Ainsi, le lait, une fois fermenté, devient plus digeste, car sa teneur en lactose diminue. Le yaourt et le kéfir sont alors plus facilement tolérés par les gens sensibles au lactose.

- **Ils contribuent à la synthèse de certaines vitamines.** Certaines bactéries sont essentielles à la fabrication de vitamines à partir d'autres substances. C'est le cas pour certaines formes de vitamines B et K.

- **Ils protègent le système contre l'envahisseur.** Les « bonnes » bactéries présentes dans l'intestin empêchent la prolifération de bactéries ou de virus néfastes simplement en monopolisant l'espace et les ressources disponibles. Elles ont aussi la faculté de réguler le système immunitaire en le stimulant lorsqu'il est affaibli et en le modérant lorsqu'il est surstimulé, par exemple dans les cas d'allergie ou d'inflammation.

- **Bref, ils nous simplifient la tâche !** Obtenir plus par le moindre effort ? Nous possédons tous un côté paresseux et les fermentations carburent à ce vice caché. Pourquoi s'acharner à dépenser de l'énergie humaine pour digérer des aliments alors que des bactéries peuvent le faire pour nous et de meilleure façon, tout en améliorant notre santé et leur goût ?

À notre avis, toutes ces raisons justifient amplement d'effectuer une petite révolution dans son garde-manger !

## À PART FAIRE DES BULLES, ÇA MARCHE COMMENT, LA FERMENTATION ?

La fermentation repose sur les principes de base de la vie sur terre : toute forme de vie cherche un environnement hospitalier où vivre, se nourrit pour se développer, se défend pour repousser l'envahisseur et rejette des déchets pour maintenir son équilibre. Sans ce cycle, aucun être vivant ne peut survivre, si gigantesque ou microscopique soit-il. Les fermentations alimentaires ne sont rien d'autre que le résultat du cycle de survie d'une quantité de micro-organismes qui se baladent en quête de nourriture. Dans un grand nombre de ces fermentations, le sucre est la principale nourriture consommée par les micro-organismes, alors que l'acide lactique, l'acide acétique, l'alcool et le gaz carbonique sont les principaux rejets. Ces substances rejetées sont inoffensives pour les micro-organismes colonisateurs, mais rendent l'environnement inhospitalier aux bactéries ou aux levures qui pourraient leur faire compétition.

### MOISSURE SALVATRICE

Peu de gens savent que le premier antibiotique, la pénicilline, n'a pas été créé par l'homme, mais bien par... la moisissure *Penicillium* ! Une fois cultivée et isolée par l'homme, cette toxine, létale pour plusieurs bactéries, mais inoffensive pour la moisissure qui la produit – et fort heureusement pour notre espèce –, a sauvé des millions de vies humaines.

Oui, vous avez bien compris, ce sont les rejets des micro-organismes qui nous intéressent. Le processus de digestion des micro-organismes engendre aussi toute une panoplie de nouvelles molécules que l'on nomme métabolites secondaires. Ceux-ci rendront le goût de l'aliment fermenté beaucoup plus complexe. C'est là la vraie magie gustative des fermentations ! Le vin en est l'exemple par excellence. Bien que l'alcool soit le plus important produit issu de la fermentation du raisin, on en parle rarement lorsqu'on déguste un vin. On utili-

sera plutôt des images olfactives pour décrire les arômes subtils issus de la fermentation : les notes de vanille pour le bourgogne, de noisette pour le chardonnay, de cuir pour le merlot, d'abricot pour le chenin, de pamplemousse pour le sauvignon, etc. Souvent inexistantes dans le raisin frais, ces arômes naissent pendant la fermentation, créés par différentes levures particulières à ces régions.

Le vin est probablement le produit fermenté le plus glamour du monde, mais, par le même procédé, une simple choucroute fermentée pendant trois mois aura une complexité gustative beaucoup plus grande qu'un chou mariné dans du vinaigre pendant quelques heures. L'éventail de saveurs créées pour un même aliment est donc influencé par le type et la complexité des communautés de micro-organismes présents ainsi que par divers facteurs environnementaux tels que la température et le type de produit qu'on fermente.

### **BACTÉRIES, LEVURES ET MOISSURES : BESTIOLES UNICELLULAIRES À L'ŒUVRE !**

Comme leur nom le dit bien, les micro-organismes sont microscopiques. Chaque bouffée d'air que nous respirons contient des levures, des spores de moisissures et des bactéries, et la constitution des organismes en suspension dans l'air varie d'une région à l'autre. Ces micro-organismes sauvages vont souvent contribuer au développement du goût caractéristique et même des types de fermentation qu'il est possible de faire dans une région donnée. On peut par exemple penser au vin jaune du Jura qui développe des arômes de sotolon (sirop d'érable) attribuables à un type de levure indigène (*Saccharomyces bayanus*) de la région ou encore aux notes de banane qu'on retrouve parfois dans les bières blanches et qui sont dues aux esters produits eux aussi par des levures particulières.

Dans bien des cas, les bactéries, levures et moisissures travaillent de concert, la moisissure jouant souvent un rôle secondaire. Le goût du camembert, par exemple, est surtout attribuable aux bactéries, mais sa croûte fleurie, ses arômes délicats et sa texture plus liquide résultent de moisissures. Beaucoup plus fragiles que les bactéries et les levures, les moisissures ne prolifèrent que dans des conditions très précises, stables, humides et idéalement peu aérées – comme dans un sac de pain tranché oublié sur le comptoir. Lâchées à croître dans un environnement propice, ces champignons microscopiques créent des réseaux multicellulaires qui se manifestent de manière à être visibles à l'œil nu.

#### **À PROPOS DE MOISSURES...**

« D'accord, la choucroute, ça va, mais je ne vais quand même pas me mettre à laisser moisir des trucs dans ma maison ! »

C'est vrai, l'idée de manger des aliments moisies n'est pas particulièrement ragoûtante, mais c'est une question d'accoutumance. Après tout, vous l'aimez bien, ce camembert à croûte moisie... euh fleurie, et ce roquefort marbré de moisissures... euh persillé, pas vrai ? Vos premiers pas en tant que personne téméraire, vous les ferez peut-être vers un fromage de lait cru dont la croûte se sera étonnamment bien développée après quelques jours passés sous une cloche de verre déposée sur le comptoir de cuisine... Ou encore vers un pot de choucroute dans lequel vous découvrirez une fine couche de moisissures, identifiées comme étant inoffensives, que vous éliminerez avant de manger la choucroute sans arrière-pensée. L'important est de se permettre de vivre des expériences à son rythme et de s'amuser dans la découverte !



légumes





Parce qu'ils  
peuvent être  
encore  
meilleurs

**P**our faire ses premières expériences de cultures en bocaux, rien de mieux que des légumes. Ils sont stables, très polyvalents et presque impossibles à gâcher. Enfin, c'est possible, mais si vous suivez nos conseils, ça arrivera moins souvent. Assurez-vous d'utiliser des légumes frais qui ne comportent aucune trace de moisissures.

### **COMMENT SAVOIR SI UN LÉGUME PEUT FERMENTER ?**

S'il contient de l'eau et des sucres (donc s'il est un légume !), il peut fermenter. Cela dit, pour les pommes de terre, c'est assez délicat, si bien que nous ne recommandons pas aux novices de s'y frotter. Même bémol envers le chou de Bruxelles qui, si mignon soit-il, développe une odeur trop puissante une fois fermenté. Comme tous les légumes sont sujets à la lactofermentation (voir aussi p. 28), c'est la bactérie lactique qui remporte la palme de la popularité dans ce chapitre.

### **LA RÈGLE DU 2 %**

Le sel crée un milieu propice au développement des bactéries lactiques, mais pas à celui de plusieurs micro-organismes non désirables.

Pour la majorité des légumes lactofermentés, la sacrosainte règle à respecter est celle du 2 % du poids total des ingrédients en sel. Les légumes-racines, qui contiennent moins d'eau et moins de bactéries indigènes (surtout s'ils sont pelés) et les légumes plus sucrés (par exemple la betterave) bénéficient de l'ajout d'une source de bactéries lactiques. On peut utiliser comme source le liquide issu d'une autre lactofermentation active (c'est-à-dire non pasteurisée, comme la choucroute, le kimchi, les cornichons, etc.) ou des ferments à légumes en poudre, que vous trouverez dans la section des yaourts chez votre épicier bio. D'autres lactofermentations, comme les sauces épicées, les olives, les prunes umeboshi et les fromages, nécessitent des pourcentages de sel plus élevés. Utilisez la charte de la page 38 pour vous aider à calculer la quantité de sel nécessaire selon vos aliments.

## CHARTRE DE SAUMURAGE DES LACTOFERMENTATIONS VÉGÉTALES

Saumure (quantité de sel/kg)	2% (20 g/4 c. à café de sel/kg/2,2 lb)	4% (40 g/8 c. à café de sel/kg/2,2 lb)		10% (100 g/20 c. à café de sel/kg/2,2 lb)
	Tous les légumes qui n'apparaissent pas dans ce tableau	Cornichons	Betteraves	Olives
		Piments et sauces épiciées	Topinambours	Prunes umeboshi
	Agrumes	Agrumes	Courges	

Le poids total en kg correspond au poids combiné des aliments et de l'eau (le cas échéant).

Le jus de choucroute active (ou d'une autre lactofermentation végétale non pasteurisée) est une source pratique de lactobactéries. On peut aussi utiliser ¼ sachet de ferments lactiques en poudre.

À l'exception des pommes de terre et des choux de Bruxelles, pour lesquels nous ne recommandons pas la lactofermentation en saumure.

### LA MISE EN BOCAUX ET LA TECHNIQUE DU BOCAL QUI EXPIRE

Pour toute lactofermentation en bocal, le gaz carbonique doit pouvoir s'échapper du récipient (surtout les deux premières journées), mais l'air ne doit jamais y pénétrer. L'oxygène est l'ennemi à éviter, car sa présence cause le brunissement et permet aux moisissures de proliférer. À noter: il n'est pas nécessaire d'aseptiser les bocaux et les instruments; un bon lavage suffit.

1. Remplissez le bocal presque à pleine capacité, soit jusqu'à la base du col; plus vous laisserez d'air sous le couvercle, plus les risques de contact avec l'oxygène seront grands;
2. Comprimez bien les aliments (avec les mains ou un pilon) et assurez-vous qu'aucune bulle d'air ne demeure sous la surface;
3. Couvrez d'une feuille de chou (idéalement), pour contenir les morceaux fugitifs;
4. Déposez une ou plusieurs pesées sur la feuille, soit suffisamment pour maintenir les aliments submergés;
5. Au besoin, recouvrez les aliments de saumure (voir la charte) pour qu'ils n'entrent pas en contact avec l'air;
6. Si vous êtes sérieux, minutieux et à la limite contrôlant, vous aurez en main des barboteurs, mais si vous êtes assez tranquille et confiant, vous utiliserez la technique suivante:

- Pour les bocaux d'aliments du commerce réutilisés, placez sans le visser le couvercle hermétique sur le bocal et déposez un poids par-dessus;
  - Pour les bocaux Mason, placez le couvercle et vissez la bague du bout des doigts, sans la serrer complètement;
  - Pour les bocaux avec joint en caoutchouc et couvercle à ressort, fermez en utilisant le dispositif à ressort;
7. Afin d'éviter les dégâts, déposez le bocal dans un autre récipient pour récolter l'excédent de liquide qui pourrait déborder;
  8. Laissez fermenter à la noirceur à une température de 15 à 25°C (59 à 77°F) en prenant soin d'essuyer l'extérieur du bocal les premiers jours, en cas de débordement; au besoin, vous pouvez même utiliser les doigts ou une cuillère pour submerger les légumes qui flottent, et ce, une fois par jour pendant les 3 ou 4 premiers jours. À partir du jour 5, ne pas ouvrir les pots avant le minimum de jours recommandés dans la recette;
  9. Lorsque la fermentation est à votre goût, placez au réfrigérateur ou dans une chambre froide. Fermés, les pots se conservent souvent jusqu'à 1 an, mais ils deviendront plus acides. Une fois ouverts, ils se conservent quelques semaines au frais.

## COMMENT SAVOIR SI C'EST PRÊT ?

Il ne s'agit pas d'une science exacte, à cause de la variabilité du milieu et des préférences de chacun. Les durées proposées dans les recettes sont calculées selon une température idéale et stable et pour s'accorder avec le goût populaire. Nous vous recommandons donc de sentir et de goûter le contenu de vos pots dès que le nombre minimum de jours prévus dans la recette est atteint si vous avez un palais sensible à l'acidité, et quelques jours plus tard si vous aimez les trucs qui décoiffent !

## EST-CE QUE JE PEUX M'INTOXIQUER ?

Si vous êtes du genre à manger des trucs nauséabonds à l'apparence absolument inacceptable, alors vous pourriez vous intoxiquer. Le pH d'une lactofermentation descend rapidement sous 4,2 (plus le pH est bas, plus le produit est acide). Tous les micro-organismes qui pourraient nous rendre malades ne se développent pas dans un tel milieu, c'est pourquoi le risque d'intoxication est minime, voire inexistant, tant qu'on sait faire preuve de jugement. Le meilleur gage de réussite ? Éviter le contact avec l'oxygène, de toutes les façons possibles, après les 5 premiers jours et toujours garder les légumes submergés. Plus vous laisserez les légumes fermenter longtemps sans intervenir, plus le contenu deviendra acide et moins il risquera d'être sensible à l'oxygène lorsque vous ouvrirez le pot.

### *Odeur*

Une lactofermentation ratée est à l'opposé de la subtilité. Elle pue les vidanges. Une fermentation réussie dégage l'odeur d'une marinade. Elle ne devrait pas non plus avoir une forte odeur de levure (quoique, dans ce cas, elle resterait comestible).

### *Aspect*

Toute mousse, barbe ou tout filament de quelque couleur qu'ils soient ne sont pas désirés dans ce chapitre. Avec un peu de chance (et pas d'oxygène), la surface de votre pot restera bien nette.

- Si le liquide devient trouble les premiers jours, c'est signe que tout va bien ! Il redeviendra clair après quelques jours. Un dépôt blanchâtre peut alors être visible au fond. Il est aussi inoffensif que de petits points blancs sur les légumes.
- Si de la « barbe à papa » coiffe vos cornichons, c'est que l'oxygène s'est infiltré et que des moisissures ont proliféré. Il y a deux écoles de pensée. Nous croyons, comme la plupart des gens qui ont l'habitude des fermentations, que c'est tout à fait OK d'enlever cette couche supérieure et de conserver le reste des légumes qui étaient submergés et non touchés par l'oxygène.
- Si vos légumes ont bruni et semblent gâtés, c'est probablement qu'ils le sont ! Mais gardez en tête qu'un changement de couleur s'opère toujours pendant la fermentation. Les cornichons passeront du vert franc au vert olive, le chou « rouge » ira du violet au rose, etc.
- Dans l'éventualité très rare où des moisissures de couleur fluorescente (jaune, violet ou rose), noir foncé ou vert forêt apparaissent ou qu'une substance gluante se forme, c'est que la fermentation ne s'est pas produite correctement ; il faut la jeter ou l'utiliser à l'Halloween l'année prochaine.
- Une fois le pot ouvert, une fine couche blanche cassante (levure de Kahm) peut se développer à la surface de la saumure, particulièrement si la température d'entreposage était un peu trop élevée. Elle est complètement inoffensive et peut être consommée sans problème. Pour empêcher son développement, conservez le pot au frais une fois ouvert.



**L'ANCESTRALE**  
La choucroute, c'est le classique des classiques de la fermentation. C'est aussi le baptême de l'apprenti « fermenteur ». Si l'expérience vous semble laborieuse, recommencez la recette jusqu'à ce que vous la maîtrisiez. La plupart des autres recettes seront alors beaucoup plus accessibles.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



TYPE DE FERMENTATION

LACTIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION

20 MINUTES

TEMPS DE FERMENTATION

21 JOURS

ÉQUIPEMENT

BALANCE, MANDOLINE

(FACULTATIF), BOL, BOCAL EN

VERRE DE 1 LITRE (4 TASSES)

OU CRUCHE DE FERMENTATION,

PILON (FACULTATIF), PESÉE

(FACULTATIF), BARBOTEUR

(FACULTATIF)

# Choucroute

1 KG (2,2 LB) DE CHOU BLANC  
ET/OU ROUGE

4 C. À CAFÉ DE SEL DE MER

1 C. À CAFÉ DE CARVI

1 C. À CAFÉ DE POIVRE NOIR

1 C. À CAFÉ D'ÉPICES  
INSPIRANTES

1. À la mandoline (ou au couteau de chef), émincer le chou (réserver 1 feuille de chou entière) et le déposer dans un bol. Ajouter le sel, le carvi, le poivre et toutes autres épices inspirantes.
2. Masser le tout avec les mains pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le chou commence à dégorger. Certains peuvent trouver l'expérience sensuelle...
3. Transférer dans un bocal en verre ou une cruche de fermentation, par petites quantités, en comprimant chaque fois le chou à la main ou à l'aide d'un pilon. Le liquide produit devrait submerger le chou.
4. Déposer la feuille de chou entière sur le dessus du mélange afin d'éviter que le chou émincé ne soit en contact avec l'air. Ajouter une pesée sur cette feuille de chou au besoin.
5. Utiliser la technique du bocal qui expire (voir l'intro du chapitre, p. 38) ou un barboteur.
6. Laisser reposer à l'abri de la lumière directe pendant 3 semaines.
7. Enlever la pesée intérieure et jeter les morceaux de chou qui flottent à la surface, le cas échéant. Goûter la choucroute, qui devrait être acidulée.

---

*Mettre sans attendre une généreuse quantité dans un burger au tempeh (voir p. 177) ou utiliser en accompagnement de presque tout ce qui se mange.*

*Se conserve 1 an au réfrigérateur.*