

Kimchi, kéfir et autres kuriosités

Une initiation à la fermentation
et autres procédés de conservation
immémoriaux,

Par Reggie' Monday

Le kéfir de fruits

Le kéfir de fruits est une colonie de bactéries et de levures au même titre qu'une mère de vinaigre ou que le levain pour le pain. On dit que les souches proviennent initialement d'Asie centrale.

Ne pas confondre le kéfir de fruits avec le kéfir de lait qui provient d'une souche différente. Elles ne peuvent se substituer.

La recette de base

- 1 à 2 cuillères à soupe de grains de kéfir
 - 1 litre d'eau non chlorée
 - 50 g de sucre blanc, roux ou cassonade
 - 1 figue sèche bio
 - Des fruits non traités, généralement un demi-citron
1. Mettre les grains de kéfir dans un grand bocal avec l'eau, le sucre, la figue et le citron. Poser un couvercle, inutile de fermer hermétiquement. Laisser fermenter 24 à 36 heures à température ambiante. La figue va remonter à la surface.
 2. Jeter la figue par-dessus l'épaule au compost. Filtrer et récupérer les grains de kéfir au moyen d'une petite passoire. Mettre la boisson dans une bouteille ou un bocal à fermeture métallique et joint à caoutchouc. Laisser la bouteille fermée encore 12 à 24 heures à température ambiante pour que ça devienne pétillant. Stocker au frigo et boire rapidement.

« Cidre » de kéfir

- 10 cl de boisson de kéfir
- 1 litre de jus de pomme

A l'étape 2. précédente, récupérer 10 cl de boisson à mélanger avec 1 litre de jus de pomme. Mettre la boisson dans une bouteille à fermeture mécanique et laisser refermenter 12 à 24h. Ouvrir le couvercle toute les 12h (risque d'exploser le bocal). Stocker au frigo et boire rapidement.

Plus d'infos et d'astuces sur : <https://nicrunicuit.com/faire/le-kefir-de-fruits-alias-tibicos/>

Pickles de courge



- 500 g de courge butternut
- 200 ml de vinaigre
- 320 ml d'eau
- 3 càs de sucre
- 6 clous de girofle
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 bâton de cannelle
- 6 gousses de cardamome
- 1 piment

Mode d'emplois

1. Mettre tous les ingrédients, sauf la courge, dans une casserole et porter à frémissement
2. Couper la courge en petits cubes jolis et réguliers puis ajoute-les dans la casserole. Un petit coup de feu pour remettre à ébullition 4 minutes.
3. Verser le tout sans se brûler dans un bocal

On laisse macérer minimum 3 jours au frigo avant de déguster ou le temps de planifier la prochaine raclette, la chasse ou un pâté en croûte d'Etagnière. De quoi foutre sur le cul tes invités.

Quelques bonnes associations

- Betterave + graines de cumins + zeste de citron
- Céleri-branche + thym
- Concombre + aneth
- Carotte + graines de coriandre
- Radis + graines de moutarde



Les aliments s'altèrent avec le temps

Les techniques de conservation ont pour but de modifier le milieu du produit afin de prévenir son altération. Les procédés utilisés consistent à ajuster le taux d'humidité (par exemple la déshydratation, la conservation au sel ou le fumage), le taux d'oxygène (mise sous vide ou conservation dans la graisse), le taux d'acidité (la conservation au vinaigre ou la fermentation) et/ou la température (congélation, stérilisation, pasteurisation).

Mise en bocaux : à l'aigre-doux et au sucre

Avant l'avènement du réfrigérateur, la mise en bocaux était primordiale pour consommer des fruits et légumes toute l'année. On pense bien entendu aux confitures, compotes et au sirop, mais aussi aux cornichons et autres courgettes à l'aigre-doux.

Déshydrater

Qui pense encore qu'il est capital de récolter le blé avant la pluie ou qu'il est nécessaire de faire sécher le riz ?

Ce n'est plus une pratique très fréquente, or il est facile et bon marché de sécher ses herbes aromatiques, des fruits ou des légumes qu'on aurait en excédent. On peut utiliser simplement le soleil et l'air sec pour ses herbes, mais pour mieux contrôler les paramètres, il est conseillé d'utiliser son four réglé à 60°C ou un déshydrateur.

Le fumage

Comme le salage et souvent combiné avec, le fumage est aujourd'hui plus pratiqué pour ses propriétés gustatives qu'à des fins de conservation.

Saler

Bien qu'aujourd'hui ce procédé ne soit plus nécessaire pour conserver les produits, il est utilisé pour renforcer la saveur des aliments. Les citrons confits au sel sont une tuerie. Combiné à une cuisson dans l'huile, le confisage donne des plats succulents.

Astuces : confire ses citrons au sel comme pratiqué en Proche-Orient permet d'en tirer une saveur incomparable et de garder un stock toujours sous la main.

La fermentation

On l'oublie facilement, mais de nombreux aliments du quotidien comme le yoghourt ou le vin sont fermentés. Pendant ce procédé, des moisissures, bactéries et autres levures se développent. Aujourd'hui la lacto-fermentation est à la mode, comme la choucroute ou le kimchi.

La bible de la lacto-fermentation : www.nicrunicuit.com

La congélation et la réfrigération

Le frigo et le congélateur ont apporté une méthode de conservation tout simplement révolutionnaire, à tel point qu'on y balance parfois n'importe quoi.

Savais-tu que les œufs ou les tomates se conservent mieux hors du frigo ?

Le low-tech lab donne une marche à suivre détaillée pour créer 4 ambiances de conservation adaptées à nos différents aliments (sec ou humide, avec ou à l'abri de la lumière) afin de mieux les préserver.

<https://lowtechlab.org/wiki/Garde-Manger>

Le botulisme

Attention au botulisme qui provoque une grave intoxication alimentaire. Cette bactérie aime :

- l'absence d'oxygène
- une température entre 18 et 40°C
- pas trop d'acidité
- de l'eau ou de l'humidité

Pour des conserves à l'huile, il est nécessaire de stériliser à l'autoclave ou stocker au réfrigérateur et consommer rapidement.

Kimchi

Le kimchi est le plat emblématique de la Corée. Ce met de caractère allie l'art de la fermentation du chou avec le chaleureux du piment gochugaru. Comme ce dernier est plutôt difficile à trouver, on pourra se rabattre sur le piment d'Espelette qui présente un piquant comparable.

La recette

- 1 kg de chou chinois
 - 150 g de sel et 1 litre d'eau non chlorée
 - 40 g de ciboule ou d'oignon tige émincé
 - 1 carotte émincée
 - 20 g de piment d'Espelette (oui on croit que ça fait beaucoup mais c'est miam)
 - 10 à 15 g d'ail
 - 20 ml de sauce soja
 - 5 à 10 g de gingembre frais râpé
 - 10 g de sucre
1. Préparer la saumure en diluant le sel dans l'eau. Couper le chou en 4 puis en lanières. Mettre les morceaux dans la saumure et laisser dégorger 3 à 4h.
 2. Rincer délicatement le chou trois fois et laisser égoutter sans (se) presser.
 3. Dans un grand bol, mélanger le piment, la sauce soja, l'ail écrasé, le gingembre, le sucre et la carotte. Rajouter un tiers du chou égoutté et bien mélanger. Ajouter le reste des légumes et continuer de masser cette délicieuse mixture odorante. A la fin, incorporer la ciboule et mélanger délicatement. Finir par une petite prière pour la préparation. Les Coréens appellent ça les « épices d'amour ».
 4. Remplir un bocal à charnière en tassant soigneusement pour chasser l'air. Laisser deux centimètres d'espace et refermer le couvercle. A présent survient le plus dur : attendre.
 5. On met les gaz : On laisse deux jours à température ambiante jusqu'à ce que des bulles se forment. C'est bien la preuve que y'en a dans le bocal. Prendre des baguettes et les enfiler dans le bocal pour évacuer les bulles. On peut lécher les baguettes mais surtout par remettre en contact avec la nourriture.

Au bout d'une semaine, le bon goût fermenté est déjà présent. **Entre 2 et 3 semaines, la maturité est fière, caractéristique, digne, c'est le moment le plus intéressant aromatiquement et diététiquement.** Au-delà de 3 ou 4 semaines, l'acidité augmente franchement.

Plus de précisions et de recettes sur : www.etrangerecuisine.canalblog.com

Citrons confits au sel



- 2 beaux citrons bio
- Du sel gris
- 1 pot de confiture

C'est parti !

1. Ninja skill level 1 : Trancher les citrons au niveau de l'équateur puis les inciser en 4 ou en 6 dans le sens de la hauteur sans les détacher !
2. Fourrer l'intérieur des entailles d'une cuillère à soupe de sel gris.
3. Empiler les citrons dans le bocal en pressant bien. Rajouter une cuillère de sel par-dessus et verser un peu d'eau pour immerger le dernier citron.
4. Visser le couvercle et oublier le bocal dans l'économat un bon mois. De temps en temps, comme pour une boule de Noël, on peut aller secouer le bocal pour répartir le sel.

Astuces

On évite les citrons traités car c'est l'écorce qu'on va savourer. De même qu'on choisit du sel gris qui est un sel de mer qui n'a pas été raffiné.

La chair va devenir terriblement salée. Pour les aficionados du Zéro Déchet, la pulpe peut être mélangée avec du beurre ramolli et du persil pour accompagner les filets de perches.

BONUS

Kéfir : Passe à l'épicerie Diététique-Santé de la rue du Lac pour demander ou déposer ton kéfir. Tu trouveras aussi du sel gris et des citrons bios.

Matériel : On peut conserver les bocaux qu'on a achetés ou en dénicher dans des magasins de seconde main. Sinon, le plus grand choix de bocaux pour le meilleur prix se trouve chez Landi.

Recettes : Retrouve la recette du gâteau au chocolat et à la choucroute sur [FOOBY](#)