

# KIT LACTO FER- MENTATION



Faites facilement fermenter différents types de légumes et de fruits pour de délicieuses préparations : choucroute, kimchi, légumes mélangés et autres recettes créatives.



## POIDS EN VERRE

Poids en verre épais pour garder les végétaux immergés.



## RESSORT

Un ressort en acier inoxydable pour pousser le ferment avec plus de force.



## HORLOGE DE FERMENTATION

Marquez le jour de début de votre fermentation pour de meilleurs résultats.



## POMPE

pompe en silicone pour faire le vide et permettre une fermentation optimale.



## FILTRE A CHARBON ACTIF

Le charbon actif neutralise les odeurs désagréables.



## EMPILABLE

Faites plus de place dans le garde-manger en empilant les bocaux les uns sur les autres.

# ASSEMBLAGE








## CAPACITÉ-VOLUME

Le petit pot Kefirko a un volume de 900ml, le grand 1400ml.



## ENTRETIEN DU KIT LACTOFERMENTATION

-  Avant la première utilisation : lavez toutes les pièces avec de l'eau chaude savonneuse. Ne mettez pas le fermenteur au lave-vaisselle. Rincez soigneusement le détergent.
-  Les fermenteurs de légumes ne doivent pas être exposés à la lumière directe du soleil pendant la fermentation ; ne le placez pas non plus à proximité de sources de chaleur sur le comptoir de votre cuisine.
-  L'insert en mousse du couvercle supérieur doit être remplacé dès qu'il ne remplit plus sa fonction (après quelques mois d'utilisation constante).
-  Après avoir fixé la pompe en silicone au couvercle, assurez-vous que ses bords sont droits et non ondulés.
-  Retirez la pompe en silicone et la bague d'étanchéité sous le couvercle et lavez-les à l'eau savonneuse. Assurez-vous de les sécher avant de les remettre en place.

# COMMENT COMMENCER

Comme pour les autres types de fermentation, il est important de se fier à son goût et à son odorat, l'expérimentation est une façon d'apprendre.

Le but de la fermentation des légumes et des fruits est de les conserver et de les rendre plus nutritifs et bénéfiques pour la santé. Tout ce dont vous avez besoin pour commencer est quelques ingrédients (légumes), qui contiennent déjà tous les micro-organismes nécessaires pour démarrer la fermentation, et du sel qui agit comme conservateur et inhibiteur des bactéries nocives.



## GUIDE ETAPE PAR ETAPE

1. Préparez les ingrédients - Lavez et séchez d'abord les légumes. Si la recette l'exige, vous pouvez faire tremper les légumes dans une solution d'eau et de sel - saumure - pendant quelques heures ou toute la nuit. Hachez ou râpez - ou laissez-les entiers s'ils sont petits.
2. Ajoutez du sel - ou faites tremper les ingrédients dans la saumure (eau et sel).
3. Mélangez et pressez en utilisant les mains ou l'outil de pilonnage. Essayez de presser les légumes pour qu'ils libèrent du jus. Combinez tous les autres ingrédients (épices, herbes, etc.) et mélangez le tout.



**4.** Déposez les légumes dans un bocal - Il est important que le mélange soit bien pressés dans le bocal pour éliminer les poches d'air. Les légumes entiers ou les gros morceaux sont serrés dans le bocal mais délicatement afin de ne pas les endommager.

**5.** Utilisez le poids du verre - Placez le poids sur le ferment pour le maintenir immergé. Vous pouvez utiliser le ressort de pression pour pousser avec plus de force.

**6.** Couvrir et pomper l'air - Couvrir avec le couvercle et régler le premier jour de fermentation sur l'horloge intégrée au couvercle. Pompez l'excès d'air en appuyant doucement sur la pompe en silicone.

**7.** Laisser fermenter - Selon la recette, laisser fermenter quelques jours ou semaines. Vous remarquerez la fermentation la plus active les premiers jours. Après un jour ou deux, vous pouvez vérifier le goût et le niveau d'acidité de votre préparation et décider si vous souhaitez arrêter la fermentation.

# TEMPS DE FERMENTATION

## **Jour 1:**

La solution de saumure (sel, eau, jus de légumes) inhibe les bactéries nocives, les bonnes bactéries peuvent coloniser le bocal.

## **1 à 3 jours:**

Les bactéries commencent à convertir les sucres en acides, formation de bulles de CO<sub>2</sub>.

## **Après 4 jours:**

Augmentation du niveau d'acidité : processus de vieillissement. Les lactobacilles prospèrent dans cet environnement.

# ESTIMATION DE TEMPS DE FERMENTATION

## **1-3 jours:**

raifort, ketchup, baies, sauce teriyaki, sauce aux canneberges, café infusé à froid, salsa, chutney, pesto, confiture de fruits...

## **3-7 jours:**

kimchi, sauce chili, courgettes, kimchi aux fruits, brocolis...

## **7-14 jours:**

haricots verts marinés, radis, betteraves, légumes mélangés, fenouil, œufs marinés, ail, sauge, moutarde, salade de chou, gingembre...

## **Plus de 14 jours:**

choucroute, concombres fermentés, asperges, citrons, feuilles de vigne...

# ASTUCES



Une fois la fermentation terminée, ouvrez délicatement les deux couvercles. Retirez le poids du verre et sortez tout ou partie des légumes fermentés. Vous pouvez conserver le ferment dans le même pot au réfrigérateur ou le diviser en pots plus petits.



Vous pouvez presque tout faire fermenter, mais essayez de choisir des ingrédients de qualité cultivés localement et de manière biologique.



Selon les légumes et la recette, vous pouvez soit les hacher au couteau, soit les râper à la mandoline. Lorsque nous utilisons des choux, pour la choucroute par exemple, nous les râpons généralement en fines tranches. Mais lorsque nous faisons fermenter des courgettes, nous pouvons simplement les couper en gros morceaux.



Le salage donne généralement assez de liquide pour maintenir le ferment immergé. Le saumurage consiste à préparer une solution d'eau et de sel pour y tremper les légumes.



Lorsque vous utilisez de la saumure, assurez-vous que le liquide s'écoule dans tous les coins et recoins du bocal.



Vous pouvez utiliser l'outil pilon pour piler et broyer les légumes salés. Cela les aidera à libérer de l'eau.



Laissez toujours un peu d'espace sur le dessus du bocal car les légumes continuent à libérer du jus pendant la fermentation et vous devez vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour cela.