



Journée Santé et Bien-être

Jambes :

Les bienfaits de la fermentation

Table des matières

- Salsa de tomates p.3
- Kimchi doux façon coleslaw p.5
- Choucroute lactofermentée maison p.7

Salsa de tomates

Fermentation au sel – 10 jours

1 bocal

20 de préparation

Ingrédients

- 500 g de tomates cerises
- 1 oignon
- 1 piment épicé
- Une poignée de coriandre fraîche
- 4 jeunes oignons (tiges)
- 2 gousses d'ail
- Sel marin fin
- 50 g de feuilles de céleri

Préparation

1. Lavez les tomates cerises et coupez-en 4.
2. Retirez les graines et les filaments du piment et taillez la chair en fines lanières.
3. Lavez la coriandre fraîche, les jeunes oignons et les feuilles de céleri.
4. Hachez finement le tout.
5. Coupez l'oignon en demi-lunes et pressez les gousses d'ail.
6. Mettez tous les ingrédients dans un saladier et saupoudrez de sel (commencez par une cuiller, vous pourrez encore en ajouter par la suite).
7. Malaxez bien le tout pour libérer suffisamment de jus et mélanger les saveurs.
8. Ajouter du sel (au moins 2 % du poids des légumes). Goûtez si cela vous convient ou si vous avez besoin d'assaisonner davantage.
9. Remplissez votre bocal à ressort métallique aux 3/4 (les tomates entraînent une grande activité pendant la fermentation, c'est pourquoi il faut prévoir de l'espace supplémentaire).
10. Pressez bien la salsa pour qu'elle soit complètement immergée dans le jus.
11. Déposez le sachet congélation sur la salsa, remplissez avec un peu d'eau salée, fermez le sachet ainsi que le bocal pour qu'une pression se forme entre le couvercle et la salsa.
12. Mettez votre bocal sur une petite assiette et conservez à température ambiante (pas à la lumière directe du soleil).
13. Pendant les 10 jours qui suivent, tirez au moins une fois par jour sur la languette du bocal pour laisser s'échapper la pression qui se forme durant le processus de fermentation.

Salsa de tomates

Astuces

- La salsa est déjà excellente après quelques jours, mais sa saveur sera encore plus intense après une fermentation de quelques semaines.
- Si la texture de votre salsa ne vous convient pas, vous pouvez mixer le tout et l'utiliser comme dressing ou comme condiment dans un gaspacho.

Alternatives

- Vous pouvez aussi choisir de ne pas couper les tomates cerises et d'ajouter les aromates dans le bocal. Remplissez ensuite le bocal d'eau salée pour une fermentation en saumure (2,5 % de sel).
- Vous pouvez préparer une salsa très piquante en augmentant la quantité d'oignon, d'ail et de piment. Vous pouvez aussi opter pour une saveur aigre-douce en ajoutant un poivron pointu doux. Goûtez et rectifiez la saveur de la salsa avant la fermentation

Kimchi doux façon coleslaw

Bien-être intestinal – Probiotique naturel
Fermentation 1 mois à plus

1 bocal

20 min de preparation - 1 nuit de repos

Ingrédients

- 500 g mix de légumes râpés : chou blanc, chou chinois et carotte.
- Ou un reste de coleslaw
- ½ pomme
- 50 g de gros sel de mer
- 1 c. à soupe de tamari ou sauce soja
- 1 c. à café de gingembre
- Quelques pincées de piments d'espelette

Préparation

1. Coupez finement les choux, râpez la carotte et la pomme avec la râpée à gros trou dans un grand plat.
2. Couvrez d'eau filtrée ou en en bouteille.
3. Ajoutez le gros sel, puis mélangez et réservez sur le plan de travail une nuit.
4. Le lendemain, égouttez les légumes et rincez-les.
5. Remettez-les dans le plat et ajoutez la sauce soja ou le tamari, le gingembre et le piment d'espelette. Mélangez.
6. Versez-les dans un bocal à Weck en veillant à bien tasser les légumes afin d'éviter les bulles d'air. Le liquide va remonter au-dessus des légumes.
7. Vous pouvez mettre un poids au-dessus afin que les légumes restent bien immergés. Utilisez de préférence un couvercle à Weck en verre plus petits afin qu'il rentre dans le pot.
8. Fermez le pot, déposez sur une sous-tasse, ça risque de couler à cause de l'activité des bactéries qui est totalement normal. Laissez la magie opérer à température ambiante.
9. Vous pouvez laisser fermenter 1 mois ou plus.

Kimchi doux façon coleslaw

ASTUCES

Les produits lactofermentés permettent d'apporter des probiotiques de manière naturelle, de rééquilibrer la flore intestinale et de booster l'immunité de manière naturelle, mais aussi la perte de poids ou tout simplement améliorer la digestion (sauf avis contraire en consultation).

Pour bénéficier de leurs bienfaits, il est impératif de les manger crus.

La simple présence en abondance des bactéries commensales prévient, par compétition, une prolifération dangereuse des pathogènes. C'est ce qu'on appelle l'effet « contrabiotique ».



Choucroute lactofermentée maison

Fermentation 1 mois minimum

1 bocal

20 min de preparation - 1 nuit de repos

Ingrédients

- ½ chou blanc ou un reste
- 5 g de sel de mer brut par 500 g de chou
- 1 pomme (avec la peau si bio)
- 1 c. à soupe de baies de genévrier bio

Dressage:

- Pour accompagner vos repas quels qu'ils soient, 1 c. à soupe suffit mais vous pouvez en manger d'avantage.

Préparation

1. Coupez la pomme en petits morceaux.
2. Émincez finement le chou dans un saladier et ajoutez-y les morceaux de pomme.
3. Ajoutez le sel et les baies de genévrier, malacez le tout avec les mains pour faire ressortir le jus.
4. Réservez 1 heure à température ambiante en recouvrant d'une assiette et d'un poids pour en faire ressortir plus de jus.
5. Remplissez les bocaux en veillant à bien enfoncer le chou avec vos poings pour éviter les bulles d'air.
6. Versez le liquide récupéré avant. Le jus doit recouvrir les légumes.
7. Posez le pied du chou au-dessus du pot en le poussant et immerge-le sous le liquide également. Ajoutez de l'eau au besoin.
8. S'il remonte, plantez un pic en bois suffisamment long pour qu'il touche le couvercle du bocal quand on le ferme.
9. Fermez le couvercle et laissez fermenter 1 mois (ou plus) à température ambiante.
10. Mettez une petite assiette sous le bocal en cas de débordement.
11. Une fois ouvert, conservez au frigo.



Vivre des moments inspirants ?



**Plongez dans
nos ateliers et
conférences !**



CONSULTEZ
NOTRE OFFRE



COLRUYTGROUP
Academy