

Fermentation : Les 5 règles d'or

Apprivoisez les “ bonnes ” bactéries
pour booster votre immunité

1

Hygiène simple

Des bocal propres suffisent. On ne cherche pas la stérilité, mais à favoriser les lacto-bacilles.

2

Bon dosage de sel

Généralement 1% à 3% du poids des légumes.
Le sel protège les légumes en attendant que l'acidité s'installe.

3

Absence d'oxygène

Les légumes doivent rester immergés sous la saumure (leur propre jus).

4

Température

Laissez fermenter à température ambiante (20°C) pendant quelques jours, puis placez au frais pour affiner.

5

Faites confiance à vos sens

Une bonne fermentation sent le vinaigre ou le cornichon. Si l'odeur est agréable, c'est réussi !

