WESTMARK
MACH'S EINFACH!

Qu'est-ce que la fermentation ?

Fermenter est souvent décrit comme une „fermentation“. Les fruits et légumes sont transformés pendant la fermentation à l'aide de micro-organismes (bactéries lactiques).

Pourquoi fermente-t-on les aliments ?

1. Les aliments fermentés se conservent particulièrement longtemps
2. Les légumes restent frais et sont souvent plus digestes
3. Les légumes deviennent mous et consommables sans être chauffés.
4. Les bactéries lactiques auraient un effet positif sur la flore intestinale et donc sur la santé en général.
5. Les vitamines contenues dans l'aliment sont conservées et se multiplient même
6. La fermentation naturelle fait naître de nouveaux arômes

Quels sont les aliments qui conviennent ?

En règle générale, tous les légumes et les fruits peuvent être fermentés. Tout dépend de ton goût personnel.
Le chou, la carotte, le céleri-branche, le fenouil, ainsi que les légumes-racines et les légumes-tubercules sont par exemple des légumes plutôt fermes et leur consistance reste ferme même après la fermentation.
La tomate, le poivron, le concombre ou la courgette sont naturellement tendres et tendent à le devenir encore plus après la fermentation.

Tes accessoires de fermentation WESTMARK :

Tu as également besoin de sel non raffiné de qualité, par exemple du sel gemme non traité.

Avantages d'un bon équipement :

Les bocaux à anse métallique conviennent parfaitement à la fermentation.
Étant donné que des gaz se développent pendant le processus, la pression qui en résulte - même lorsque le bocal est fermé - peut s'échapper grâce à l'anneau en caoutchouc.
Dans le cas contraire, le verre pourrait même éclater.

Les poids pour alourdir les aliments dans le bocal sont un vrai plus. Ils garantissent que les légumes restent dans le liquide pendant le processus de fermentation et ne moisissent pas.

La propreté est importante ! Les verres et autres accessoires doivent être très propres et, le cas échéant, rincés à l'eau (bouillante) avant d'être utilisés, une fois refroidis.

En morceaux, entiers ou rabotés ?

Que tu coupes ton aliment en morceaux, que tu le laisses entier ou que tu le rabotes pour le faire fermenter dépend entièrement du légume. Par rapport aux légumes coupés en morceaux, les légumes rabotés ont une sortie d'eau plus importante et ne nécessitent pas nécessairement de saumure supplémentaire. Nous allons maintenant te présenter les différentes méthodes de manière plus détaillée :

En morceaux / entiers :

en saumure, p. ex. ail

1. préparer les légumes prêts à cuire
2. ajouter les épices et les fines herbes
3. verser les morceaux de légumes dans le bocal en fil de fer
4. préparer une solution saline (20g de sel gemme ou de sel marin pour 1 litre d'eau froide) et en recouvrir les légumes
5. placer des poids et fermer le bocal

Rabotage :

directement mélangé avec du sel, par exemple la choucroute

1. préparer les légumes prêts à cuire et les raboter finement
2. peser les légumes et ajouter 2% de sel (par ex. 1000g de légumes x 0,02 = 20g de sel gemme ou de sel marin)
3. bien mélanger le tout dans un grand bol et pétrir jusqu'à ce que du liquide se forme
4. ajouter les épices et les fines herbes
5. mettre le tout dans des bocaux et s'assurer que tout est recouvert de liquide
6. mettre des poids et fermer le bocal

!

Dans les deux cas - en saumure ou directement avec du sel - ajouté :
Les légumes doivent toujours être entièrement recouverts de liquide.

En règle générale :
Avec 2-3% de sel, une grande variété de micro-organismes garantit un bon arôme.

C´est la durée de la fermentation :

Étape 1 :
Stockage 3 à 5 jours - à température ambiante (env. 20-22 °C) Remarque : pas de lumière directe du soleil

Étape 2 :
Stockage 3 à 4 semaines - à environ 8 °C (température du réfrigérateur ou de la cave), afin que le processus de fermentation lactique soit achevé.
En règle générale, plus le stockage est long, plus les légumes peuvent devenir acides.

Résultat :
Les légumes se conservent maintenant pendant plusieurs mois. Après ouverture, il est recommandé de les conserver au réfrigérateur (à moins de 8 °C) et de les consommer rapidement.

Conseil :
En général, tout dépend de tes goûts personnels. Teste plusieurs variétés de fruits et légumes, combinaisons et durées de conservation pour trouver ton goût préféré !

Ce que tu dois encore savoir :

Comme il peut arriver - en raison de la pression - qu‘un peu de liquide s‘échappe du verre, place par précaution une assiette en dessous.

Attention - la règle est la suivante : les légumes sous la saumure ! Essuyer le bord du bocal pour éviter la formation de moisissures !

Si toutefois le processus de fermentation ne se déroule pas correctement - et que des moisissures se forment - il faut alors jeter l‘aliment !

Recettes

WESTMARK

À toi de jouer !

La choucroute de grand-mère

(avec sel ajouté directement)

Ingrédients :
(pour 4 portions)

500 g	de chou blanc
50 g	de carottes
1	pomme
1 cc	de cumin
2%	d'œufs salés

un peu de gingembre frais
un peu de baies de genièvre

Ton aide WESTMARK:

Pilon à fermenter

Préparation :

1. Nettoyer le chou blanc prêt à cuire. Mettre de côté deux grandes feuilles de chou. Couper le chou en quatre, retirer le trognon et réduire le légume en petites lamelles fines.
2. Laver et éplucher les carottes et la pomme, puis les râper également finement et les ajouter au chou.
3. Agrémenter à volonté d'un peu de gingembre : le peler par exemple à l'aide d'une cuillère et le couper en petits morceaux.
4. Bien mélanger le tout dans un grand saladier et peser le mélange de légumes. Déterminer la quantité de sel à 2% en grammes et l'ajouter.
5. Ajouter les baies de genièvre et le cumin et pétrir jusqu'à ce qu'une saumure se forme.
6. Mettre les légumes frisés petit à petit dans un bocal à étrier métallique et appuyer fermement de temps en temps avec un pilon. Ainsi, non seulement l'oxygène s'échappe des interstices, mais il y a aussi plus de liquide qui s'échappe.

7. Il faut laisser environ 2-3 cm jusqu'au bord supérieur du bocal. Le chou doit être entièrement recouvert de la saumure. Si ce n'est pas le cas, tu peux laisser le chou reposer pendant environ 20 minutes. Ensuite, écrase-le à nouveau. Déposer les deux feuilles de chou et presser à nouveau soigneusement le tout sous le liquide.
8. Poser ensuite les poids de verre.
9. Conserver le bocal bien fermé à température ambiante pendant environ 2-3 jours. Plus la température est élevée, plus la choucroute fermente rapidement.
10. Après ces 2-3 jours, le bocal peut déménager au réfrigérateur ou dans une cave fraîche et continuer à se conserver pendant environ 3 semaines.
11. La choucroute fermentée peut maintenant être conservée pendant plusieurs mois. Après ouverture, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et son contenu doit être consommé rapidement.

Chou rouge au fenouil

(avec sel ajouté directement)

Ingrédients :
(pour 4 portions)

1	chou rouge
1	bulbe de fenouil, avec sa verdure
2-3	carottes
1	pomme
1/2	cc de curcuma
3	clous de girofle
3	grains de piment
2%	de sel

Préparation :

1. Nettoyer le chou rouge prêt à cuire. Retirer deux grandes feuilles du chou rouge et les mettre de côté. Couper le reste du chou rouge en quatre, retirer le trognon et le raboter finement.
2. Laver le fenouil, mettre de côté le vert du fenouil pour plus tard et le raboter également finement. Laver les carottes et les couper en fines lamelles.
3. Mettre le tout dans un grand saladier, mélanger et peser. Déterminer la quantité de sel et l'ajouter.
4. Moudre finement les grains de piment et les clous de girofle dans un mortier et les ajouter aux légumes. Ajouter le curcuma et pétrir vigoureusement le tout jusqu'à ce que le jus s'écoule.
5. Laver la pomme et la couper en fines lamelles.
6. Incorporer les lamelles de pomme et bien mélanger le tout.
7. Verser quelques cuillères de la masse de chou rouge dans un bocal à armature métallique et le compacter à l'aide d'un pilon de fermentation. Cela permet d'éviter les poches d'oxygène dans le bocal et de faire sortir plus de liquide.

8. Hacher les feuilles de fenouil et les ajouter à chaque fois. Continuer à remplir le bocal de cette manière.
9. Lors du remplissage, laisser environ 2-3 cm sur le bord pour que les poids du bocal aient encore suffisamment de place. Le chou rouge doit être entièrement recouvert de saumure.
10. Pour finir, recouvrir avec les feuilles de chou et les poids en verre et fermer le bocal.
11. Le chou rouge est maintenant stocké à température ambiante pendant environ 4 jours.
12. Puis laisser fermenter pendant environ 2 semaines au réfrigérateur ou dans une cave fraîche.
13. Le chou rouge peut maintenant être conservé pendant plusieurs mois. Après ouverture, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et son contenu doit être consommé rapidement.

Conseil:

Que diriez-vous d'une délicieuse salade de chou rouge avec quelques carottes fraîchement coupées en bâtonnets supplémentaires, des noix, de la feta et une vinaigrette au miel ?

Ton aide WESTMARK:

Coupe-légumes »V-PLUS«

Haricots nains

(avec saumure)

Ingrédients :
(pour 2-3 portions)

- 600 g de haricots nains
- ½ bouquet de sarriette
- 3 cs de graines de moutarde
- 1 cc de grains de poivre rouge
- 1 gousse d'ail
- saumure à 2 %.

Préparation :

1. Laver les haricots, les nettoyer et les blanchir pendant environ 8 minutes. Ensuite, les rafraîchir immédiatement dans de l'eau glacée.
2. Hacher finement la gousse d'ail et la déposer au fond du bocal avec les graines de moutarde et la sarriette. Ajouter les haricots et saupoudrer les grains de poivre.
3. Lors du remplissage, laisser environ 2-3 cm d'air sur le bord. Recouvrir le tout de saumure et alourdir avec des poids en verre.
4. Laisser fermenter les haricots pendant environ 5 jours à température ambiante.
5. Ensuite, laisser fermenter pendant environ 2 semaines au réfrigérateur ou dans une cave fraîche.
6. Les haricots peuvent maintenant être conservés pendant plusieurs mois. Après ouverture, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et son contenu doit être consommé rapidement.

Ton aide WESTMARK:

Cuillère à savon »Gallant Plus«

Ail aux fines herbes

- Le polyvalent

(avec saumure)

Ingrédients :

- 5 têtes d'ail
- 1/2 citron, non traité
- 1 cc de grains de poivre
- un peu de romarin
- 2% de saumure

Ton aide WESTMARK :

Couteau à éplucher »Greta«

Préparation :

1. Mettre les grains de poivre et le romarin dans le bocal à étrier métallique.
2. Peler les gousses d'ail, les couper en deux et les ajouter avec le jus de citron pressé.
3. Dissoudre 20 g de sel dans un litre d'eau froide. Verser la saumure.
4. Laisser environ 2-3 cm d'espace au bord supérieur et veiller à ce que tout soit recouvert par le liquide.
5. Lester avec des poids en verre et laisser fermenter pendant 6 jours à température ambiante.
6. Puis laisser fermenter pendant 2 à 3 semaines supplémentaires au réfrigérateur ou dans une cave fraîche.
7. L'ail peut maintenant être conservé pendant plusieurs mois. Après ouverture, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et son contenu doit être consommé rapidement.

Tes accessoires de fermentation :

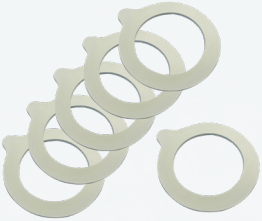
Verre à pied métallique

5000 ml
Art.-No. 6663 2270

2000 ml
Art.-No. 6662 2270

1000 ml
Art.-No. 6660 2270

6 bagues en caoutchouc
Art.-No. 4029 2270



Pilon de fermentation
Art.-No. 1191 2270

Pilon à pommes de terre et à choucroute
Art.-No. 1187 2270

4 Poids de fermentation
ø 70 mm
Art.-No. 4087 2260

4 Poids de fermentation
ø 80 mm
Art.-No. 4089 2260

Godet de mesure
1000 ml
Art.-No. 3063 2260

Balance de cuisine
»Functiona«
Art.-No. 3034 2260

Râpe à tambour,
Set 6-tlg.
Art.-No. 9760 2260

WESTMARK
MACH'S EINFACH!

Champ d'adresse du commerçant

scan me

Toute responsabilité pour les erreurs d'impression et les fautes est exclue.

Westmark GmbH
Bielefelder Straße 125
57368 Lennestadt-Elspe | Germany
Telefon +49 2721 92 58 0 | Fax +49 2721 92 58 49
info@westmark.de | www.westmark.de

kata0439