



© Révolution fermentation - <https://revolutionfermentation.com>

Lacto-fermentation

Fermentation lactique, fermentation acide, conservation lacto-fermentée

La lactofermentation est une méthode de conservation des aliments qui repose sur l'action naturelle de bactéries appelées bactéries lactiques. Lorsqu'on place des aliments (souvent des légumes), dans un milieu salé et sans oxygène, ces bactéries transforment les sucres présents en acide lactique. Cet acide va acidifier le milieu, ce qui empêche le développement de micro-organismes responsables du pourrissement. Grâce à ce phénomène, les aliments se conservent plus longtemps tout en développant des saveurs particulières et en améliorant parfois leur valeur nutritionnelle. C'est une technique ancienne, utilisée par exemple pour fabriquer la choucroute ou les cornichons.



Utile

Quel type d'aliment est conservé

Légumes, parfois fruit, produits céréaliers (levain) ou laitiers (yaourt)

Temps de conservation (semaines)

Après fermentation active (1-4 s) : Plusieurs mois (8 à 24 sem, voire plus) si conditions adaptées.

Température de conservation (°C ou ambiante)

Fermentation : 18 à 22°C. Stockage : 0 à 10°C (ralentir la fermentation et stabiliser le produit).

Humidité relative ou degré hygrométrique (%)

Pas de valeur. L'aliment est plongé dans une saumure (liquide). L'humidité joue donc un rôle anodin.



Accessible

Simplicité de conception :

Forte

Facilité d'acquisition ou d'auto-fabrication :

Très forte

Facilité d'utilisation :

Forte



Durable

Durée de vie en bon état :

Bocaux en verre : plusieurs dizaines d'années. Produit fermenté : plusieurs mois à 1 an.

Potentiel de réparabilité :

Très fort (contenants simples)

Régularité de l'entretien :

Nettoyage des contenants, contrôle régulier de l'état des produits, respect des durées.



A savoir

Risque(s) - En cas de mal fonctionnement :

Développement de bactéries pathogènes si pas assez de sel, présence d'oxygène ou mauvaise hygiène. Accidents possibles : éclatement de bocaux (gaz) moisissures en surface.

Risque(s) - En utilisation normale :

Globalement faibles. Possibles effets : excès de sel (hypertension si consommation élevée), troubles digestifs au début (adaptation).

Leviers et incitants :

Tendance "fait maison". Recherche d'alimentation saine. Faible coût. Intérêt écologique (zéro énergie).

Freins et blocages :

Méconnaissance / peur sanitaire. Temps de fermentation. Goût acide pas apprécié par tous. Besoin de rigueur (hygiène, dosage).

Contexte :

Tous climats, technique universelle.

Tutos :

https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Conserves_lactoferment%C3%A9es?