



GUIDE DE FERMENTATION

ET LIVRE DE RECETTES

*MasonTops*<sup>®</sup>

Par Sarah Miller de  
[KillerPickles.com](http://KillerPickles.com)

# Merci

Merci d'avoir acheté un produit de fermentation Masontops, et de nous permettre de se joindre à vous dans une incursion à travers le monde merveilleux de la fermentation. Dans ce guide, vous apprendrez pourquoi les aliments fermentés sont si sains et comment vous pouvez les préparer simplement. De plus, nous partagerons quelques recettes délicieuses que vous pouvez essayer à la maison!

Toutes les instructions sont basées sur l'utilisation des poids de fermentation Pickle Pebble, du dampeur à légumes Pickle Packer et du couvercle hermétique de fermentation sans eau Pickle Pipe pour vous faciliter la vie.

Profitez-en!





# La Table

## Des Matières

- 4** Qu'est-ce que la fermentation?
- 5** Les bénéfices de la fermentation
- 6** Comment ça marche
- 7** Salage à sec ou saumure
- 8** Les clés du succès!
- 10** Rassembler les ingrédients
  
- 11** FERMENTS FABULEUX
- 12** Choucroute traditionnelle
- 16** Choucroute au curry
- 18** Cornichons surs à l'aneth
- 21** Carottes au gingembre
- 23** Navets fermentés fuchsia
- 25** Jardinière de légumes fermentés
- 28** Kimchi blanc
  
- 31** À propos de l'auteur
- 32** À propos de Masontops

### JOIGNEZ-VOUS À LA COMMUNAUTÉ

Retrouvez-nous en ligne pour accéder tous les jours à des recettes et des articles.



*Masontops*®

# Qu'est-Ce

# Que La

# Fermentation?

Dans cette brochure, nous discutons de la fermentation des légumes, ou fermentation lactique. La fermentation est un processus par lequel les bactéries naturelles présentes dans les légumes frais utilisent les glucides pour reproduire et excréter de l'acide lactique qui préserve les légumes et crée une saveur acidulée caractéristique.

La fermentation est réalisée par les bactéries du lactobacille, une grande famille de bactéries produisant de l'acide qui vivent dans le sol, sur toutes les plantes, sur la peau et à l'intérieur des tubes digestifs de la plupart des animaux.





# Les Bénéfices De La Fermentation

La fermentation est tout d'abord et principalement un moyen de préservation; il s'agit de la toute première forme de conservation! La fermentation vous permet de préserver la récolte d'une saison et d'en profiter plus tard. Elle crée de l'acide lactique sain qui donne aux aliments une saveur acidulée et piquante. L'acide lactique agit comme une aide à la digestion, des cornichons acidulés servis lors d'un repas aident par exemple à ouvrir l'appétit et à stimuler la production de sucs digestifs. Cela aide également à maintenir votre estomac et vos intestins au pH approprié. L'acide lactique est également mortel pour les organismes pathogènes, ce qui fait de la fermentation la forme la plus sécuritaire de préservation des aliments.

Les aliments fermentés conservent entièrement leurs vitamines originales, et le processus de fermentation augmente également la teneur en certaines vitamines, comme la vitamine C. Ils contiennent des enzymes actives qui peuvent aider à la digestion. Les aliments fermentés ont vu leurs glucides complexes être décomposés et convertis en acides organiques, ce qui les rend bien plus assimilables. D'une certaine façon, les aliments sont «prédigérés» par les bactéries, ce qui nous permet d'absorber tous les bons nutriments avec très peu d'efforts digestifs.

Les aliments crus fermentés contiennent également des bactéries lactiques vivantes. Certaines de ces bactéries sont considérées comme des probiotiques, ce qui signifie qu'elles peuvent résider dans notre intestin pour aider à renforcer notre microbiome.



# Comment Tout Cela

# Fonctionne-t-il

## Il Suffit D'ajouter Du Sel!

La fermentation est le fruit d'un heureux hasard! Il y a des milliers d'années, les travailleurs construisant la grande muraille de Chine ont tassé des choux avec du sel dans un pot, en espérant les préserver. Lorsqu'ils ont ouvert le pot plus tard, ils ont constaté que cela bouillonnait et fourmillait de composants bénéfiques fermentés et présentant une délicieuse saveur aigre. Cette méthode simple de préservation des légumes dans une saumure salée s'est répandue dans le monde entier, de façon à ce que presque toutes les cultures ayant accès à du sel fabriquent une forme ou une autre des aliments fermentés.

Les deux ingrédients requis pour faire des aliments fermentés sont : des légumes frais et du sel. C'est tellement simple! Les légumes frais apportent les bactéries et les glucides nécessaires, alors que le sel réalise de multiples fonctions dans la fermentation. Premièrement, le sel exerce une pression osmotique sur les légumes pour en extraire l'eau, puis il prend sa place à l'intérieur des cellules. Cela aide à créer une saumure ainsi qu'à rendre les légumes plus fermes. Le sel inhibe également tout organisme putréfiant qui transformerait nos légumes en bouillie pourrie, plutôt qu'en composants bénéfiques fermentés.

Les légumes submergés dans une saumure salée commencent rapidement à produire une effervescence due à l'activité de fermentation d'une variété de bactéries lactiques. Ces bactéries consomment les sucres présents dans les légumes, excrètent de l'acide lactique et produisent également du dioxyde de carbone. Elles acidifient rapidement la saumure afin d'inhiber toute concurrence d'organisme putréfiant.

## TRUC RAPIDE!

Les signes d'une bonne fermentation sont : une effervescence active, une saumure trouble, une forte odeur piquante provenant des gaz de fermentation.



# Deux Techniques De Fermentation

## Saumurer Ou Ne Pas Saumurer?

### Salage À Sec:

Le salage à sec fait référence au mélange de sel avec des légumes finement coupés, hachés ou râpés, qu'on laisse macérer pour libérer leurs sucs. La choucroute est le ferment pour le salage à sec classique. Lors du salage à sec de légumes, râpez-les très finement avec un couteau tranchant, une râpe ou une mandoline de cuisine. Les légumes hachés sont mélangés au sel, puis ils sont écrasés et tassés fermement dans un pot. Ils libèrent leurs sucs, ce qui les submerge et lance le processus de fermentation saine. Pour le salage à sec de légumes, il suffit d'ajouter 1 cuillère à soupe de sel fin pour 2 livres de légumes, ce qui convient parfaitement à un pot mason d'un litre.

### Saumure:

La saumure est utilisée lorsque vous laissez les légumes entiers, en bâtonnets ou en morceaux. Les cornichons à l'aneth sont un classique des ferments saumurés. Pour le saumurage, de gros morceaux de légumes sont fermement tassés dans un pot, puis une saumure à l'eau salée est ajoutée pour les recouvrir. Pour les ferments saumurés, prévoir utiliser 1 livre de légumes par pot d'un litre et environ 2 tasses de saumure. La concentration normale de la saumure est une cuillère à café de sel par tasse d'eau, ce qui convient à la plupart des légumes. Les légumes qui contiennent plus d'eau, comme les concombres ou les poivrons, requièrent une saumure plus forte : utilisez entre 1,75 et 2 cuillères à café de sel par tasse d'eau.



# Réussir La Fermentation

Quelle que soit la technique choisie, vous pouvez procéder à quelques petites vérifications pour vous assurer que chaque lot de légumes fermentés est libre de toute irrégularité et qu'il est délicieux. Suivez les étapes ci-dessous pour obtenir le parfait ferment chaque fois:

1. **Ne pas remplir excessivement le pot!** Lors de la fermentation, les légumes sont très actifs, ils bouillonnent, peuvent suinter du pot et faire des dégâts si vous ne faites pas attention. Remplir uniquement jusqu'à l'épaule du pot pour un ferment par salage à sec, comme la choucroute. Pour les légumes marinés dans la saumure, remplir jusqu'au goulot.
2. **Ne pas remplir suffisamment le pot!** Si vous laissez trop d'espace libre dans le pot, l'oxygène restera à l'intérieur et pourrait entraîner l'oxydation des légumes ou de la saumure, ou bien le développement d'écume à la surface. Ne pas oublier qu'un pot d'un litre peut contenir 2 livres de légumes pour le salage à sec, ou 1 livre de légumes dans la saumure.
3. **Ajouter un poids!** Lors de la fermentation, les légumes se gonflent de dioxyde de carbone, flottent à la surface et parfois émergent de la saumure, ce qui peut les faire pourrir. Toujours placer un poids sur le dessus pour garder les légumes submergés. Les poids Pickle Pebbles Plus sont conçus pour ça.
4. **Sceller le pot!** L'utilisation d'un couvercle empêche l'oxygène de pénétrer dans le pot. L'oxygène contribue au développement d'écume à la surface, comme les levures ou les moisissures.
5. **Ventiler le pot!** Un pot scellé et rempli de légumes en fermentation peut exploser de façon dangereuse si vous ne permettez pas aux gaz de s'échapper. Le Pickle Pipe est la parfaite vanne unidirectionnelle pour évacuer les gaz tout en empêchant l'oxygène de pénétrer dans le pot.



# Réussir La Fermentation

6. **Laisser agir le temps!** La fermentation des légumes est réalisée par une succession de bactéries saines qui jouent chacune un rôle dans l'augmentation de l'acidité et des métabolites qui contribuent à la saveur unique. Nous ne pouvons pas accélérer le processus et en tentant de le faire, nous allons généralement obtenir des résultats peu enviables. Chaque personne a différentes préférences en ce qui concerne la saveur acidulée des ferments, mais en général, quelques semaines sont nécessaires.

7. **Prendre garde à la température!** Les bactéries lactiques préfèrent des températures légèrement plus fraîches qu'à notre goût. Une fermentation plus lente, entre 15 et 21 °C (60 à 70 °F), produira de meilleurs résultats qu'à des températures plus élevées! S'il fait chaud, la fermentation se produit plus rapidement et les produits ramollissent de la même façon. Essayez de trouver un endroit plus frais dans la maison lorsque vous faites de la fermentation durant l'été, et prévoyez vérifier vos ferments plus tôt dans le processus.

8. **Transférer au réfrigérateur!** Lorsqu'un ferment est prêt, il doit être placé dans un endroit frais afin de ralentir la fermentation. Ne pas oublier que ces aliments sont vivants! S'ils sont laissés à température ambiante, ils vont continuer à fermenter, devenir très aigres pour finalement se ramollir. L'entreposage au réfrigérateur est recommandé, car ils vont rester croquants et frais pendant de nombreux mois.



# Rassembler Les Ingrédients

Il est temps de réunir tous les éléments nécessaires à la fermentation. Voici ce dont vous avez besoin:



**Des pots mason à ouverture large:** le pot d'un litre est le plus polyvalent, mais il est bon de disposer également de pots d'un demi-litre et de deux litres dans votre garde-manger.



**Légumes frais:** tout légume cru peut être fermenté, mais les meilleurs résultats sont obtenus avec des légumes frais de bonne qualité, croquants et juteux.



**Sel:** S'assurer que le sel que vous choisissez est pur et exempt de tout additif, comme un agent anti-agglomérant ou de l'iode, ce qui peut causer des saveurs et des couleurs désagréables.



**Eau:** filtrer l'eau du robinet pour éliminer le chlore.



**Pickle Pipe:** Le couvercle hermétique forme une barrière contre l'oxygène et les contaminants tout en évacuant les gaz de la fermentation.



**Pickle Pebbles Plus:** Les poids maintiennent les légumes sous la saumure protectrice pendant toutes les semaines que dure la fermentation.



**Pickle Packer:** Les légumes salés à sec comme la choucroute doivent être fermement tassés dans le pot pour libérer leurs sucs.





# FERMENTS

# FABULEUX

Maintenant que vous êtes prêt(e),  
voici quelques recettes amusantes  
pour vous exercer au monde savoureux  
des aliments fermentés.





# Choucroute

# Traditionnelle

Donne 1 litre

La choucroute est le légume fermenté original et le plus connu dans le monde. Il s'agit également d'un excellent premier ferment pour le débutant, car le chou est abondant, peu dispendieux et a tendance à très bien fermenter, même en cas d'erreurs. La choucroute permet également de multiples variations; lorsque la choucroute de base est faite, vous pouvez y mélanger différents légumes et différentes épices. Les possibilités sont infinies!



# Choucroute Traditionnelle

## Ingédients:

1 petit chou vert ou rouge (environ 2 livres)

1 cuillère à soupe de sel fin

1 cuillère à café d'épices entières comme des graines de cumin, d'aneth ou de céleri (optionnel)

## Méthodes:

Commencez par rincer le chou. Puis, retirez et jetez toute feuille flétrie, principalement celles qui présentent des taches noires. Ensuite, pelez une feuille entière et mettez-la de côté. Coupez le chou de haut en bas, en passant par le cœur, en deux parties égales, puis coupez à nouveau chaque moitié en deux quartiers. Coupez et jetez les cœurs des quartiers de chou.

Par la suite, placez l'un des quartiers de chou sur votre planche à découper, côté coupé vers le bas, et tranchez-le contre le grain aussi finement que possible pour en faire des lanières. À mesure que chaque quartier est finement coupé, transférez le chou dans un grand bol et saupoudrez-le d'un peu de sel. Continuez à ajouter du chou et du sel, couche après couche, jusqu'à épuisement des deux ingrédients (Si vous utilisez des épices, c'est le moment de les saupoudrer).

Avec vos mains ou une grande cuillère, mélangez bien le chou pour incorporer le sel de façon égale. Puis écrasez et massez un peu le chou pour faire pénétrer le sel. Ensuite, utilisez le Pickle Packer pour écraser le chou et commencez à briser les parois des cellules pour libérer les sucres. Écrasez-le complètement, puis mélangez-le et écrasez-le à nouveau.

Continuez à écraser et à mélanger le chou jusqu'à ce qu'il devienne flétri et juteux. Cela peut prendre plusieurs minutes. Si vous êtes fatigué(e) de l'écraser, vous pouvez placer une assiette sur le chou et quelque chose de lourd sur l'assiette. Puis, couvrez l'ensemble avec une serviette et laissez reposer une ou deux heures pour faire macérer.

# Choucroute Traditionnelle

Lorsque le chou est complètement écrasé et juteux, il est temps de le tasser dans le pot. Placez deux poignées de chou dans un pot mason d'un litre et utilisez le Pickle Packer pour tasser le tout fermement.

À mesure que vous tassez le chou, la saumure va remonter dans le pot. Continuez à ajouter et à tasser le chou jusqu'à ce que le pot soit plein à l'épaule. Ne pas trop remplir le pot! Deux livres de chou remplissent parfaitement un pot mason d'un litre. Si vous jugez que le pot est plein, mais qu'il reste deux cuillères de chou, mélangez-les avec un peu d'huile d'olive pour en faire une salade fraîche et délicieuse.

Maintenant, prenez la feuille entière de chou que vous avez mise de côté et placez-la à plat sur votre planche à découper. Placez le pot sur la feuille près du sommet, là où elle est plus souple. À l'aide d'un couteau tranchant, coupez un cercle dans la feuille, du diamètre exact du pot. Placez cette feuille directement sur la surface de la choucroute, car cela empêchera de petits morceaux de remonter à la surface. Placez un Pickle Pebble sur la feuille pour garder le chou submergé sous la saumure. Essuyez le rebord du pot, puis ajoutez un Pickle Pipe et serrez l'anneau. Inscrivez la date sur le côté du pot avec un marqueur et placez-le dans un endroit sombre pour la fermentation.

Au départ, votre choucroute peut être un peu sèche si le chou n'était pas très frais. Attendez une journée ou deux pour voir s'il libère suffisamment de jus pour submerger tout le chou et le Pickle Pebble. Dans le cas contraire, faire une saumure avec 1/2 cuillère à café de sel dissout dans 1/2 tasse d'eau. Ajoutez suffisamment de saumure pour que le Pickle Pebble soit complètement submergé.



# Choucroute Traditionnelle

La fermentation devrait commencer dans une journée ou deux. Au fur et à mesure, vous constaterez les changements suivants:

- » Le chou se gonfle et la saumure touche presque le couvercle.
- » Des poches de gaz apparaissent dans le chou.
- » La couleur passe du vert vif au vert pâle.
- » Les bulles ou de l'écume apparaissent à la surface de la saumure.
- » Une odeur sulfureuse se dégage du pot.
- » Un sédiment blanc apparaît au fond du pot.

Tous ces changements sont des signes normaux d'une bonne fermentation! La choucroute prend beaucoup de temps à fermenter et la saveur s'améliore avec le temps. Si votre domicile est chaud, vous pouvez vérifier après 2 ou 3 semaines; pour des températures plus fraîches, prévoir au moins un mois.

Lorsque vous pensez que la choucroute est prête, ouvrez le pot et goûtez. Le chou doit être passé d'une couleur blanche à un aspect presque translucide. La saveur salée doit avoir diminué; elle a dû être remplacée par la saveur piquante et acidulée de l'acide lactique.

Lorsque la choucroute a totalement fermenté, retirez le Pickle Pipe et le Pickle Pebble. Scellez le pot avec l'anneau et le couvercle originaux et entreposez le pot dans le réfrigérateur.



Image de chou rouge ici



# Choucroute

## Au Curry

Donne 1 litre

Félicitations, vous avez réussi votre première choucroute! Maintenant que vous maîtrisez les bases, il est temps de faire des mélanges. En ajoutant de la poudre de curry et des carottes de couleur vive à la choucroute, vous créez un festin pour les yeux comme pour le palais. Vous adorerez la servir avec votre curry épicé favori, mais elle accompagne tout aussi bien du poisson ou de la volaille.



# Choucroute Au Curry

## Ingédients:

- 1 petit chou (un peu moins de 2 livres)
- 1 grosse carotte
- 1 cuillère à soupe de sel fin
- 2 cuillères à café de curry en poudre

## Méthodes:

Suivez les instructions pour la choucroute traditionnelle. La carotte doit être pelée et râpée sur les grands trous d'une boîte à râper. Ajoutez-la avec la poudre de curry au chou salé, avant de l'écraser.







# Cornichons Surs

## À L'aneth

Donne 1 litre

Ceci est la saveur de cornichon classique, adoré par des générations d'enfants qui n'ont jamais raté l'occasion d'en dérober un du baril dans le cellier de leur grand-maman. La saveur est fraîche et piquante, sans la grimace habituelle que confère le cornichon vinaigré. Pour cette recette, il est essentiel d'utiliser le bon type de concombre. Trancher un concombre anglais acheté à l'épicerie ne convient pas à la fermentation, ils contiennent trop d'eau et de pépins, et ils se transformeront en bouillie. Vous devez acheter des concombres kirby (appelés également des concombres à mariner) et ils doivent être très frais. Prévoir faire fermenter ces concombres pendant l'été lorsque les concombres kirby apparaissent à votre marché fermier local ou sur les tablettes des rayons de légumes à l'épicerie.



# Cornichons Surs À L'aneth

## Ingrédients:

1 livre de concombres kirby (essayez de choisir les plus petits et tous de la même taille)

1 feuille de vigne

1 feuille de laurier

1 cuillère à café de poivre noir

4 gousses d'ail, pelées

1 fleur d'aneth ou 2 cuillères à café de grains d'aneth

Saumure : 1 cuillère à soupe + 1 cuillère à café de sel dissout dans 2 tasses d'eau

## Méthodes:

Lavez les concombres et frottez les extrémités apicales correctement (les extrémités apicales abritent des enzymes pectiques qui peuvent ramollir les concombres pendant la fermentation). Faites-les tremper dans un contenant d'eau glacée pendant au moins une heure, pendant que vous préparez les autres ingrédients.

Dans un pot mason propre d'un litre, déposez la feuille de vigne, la feuille de laurier, les gousses d'ail et la fleur ou les grains d'aneth. La feuille de vigne contient des tanins qui aident à garder le concombre croquant en neutralisant les enzymes pectiques. Si des feuilles de vigne ne sont pas disponibles, vous pouvez les remplacer par des feuilles de chêne, des cerises acidulées ou du raifort; une seconde feuille de laurier; une pincée de thé vert ou noir.

Placez de façon soignée et stratégique les concombres en couches dans le pot afin de pouvoir en faire tenir le plus possible, sans les tasser (ce qui pourrait les briser et les ramollir). Lorsque le pot est plein jusqu'au goulot, placez un Pickle Pebble sur le dessus.

# Cornichons Surs

## À L'aneth

Mélangez le sel dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit complètement dissout pour faire une saumure. Puis, versez-la dans le pot jusqu'à ce que les concombres soient complètement submergés. Essuyez le rebord du pot, puis ajoutez un Pickle Pipe et serrez l'anneau. Inscrivez la date sur le côté du pot avec un marqueur et placez-le dans un endroit sombre pour la fermentation.

La fermentation devrait commencer d'ici un jour ou deux. Au fur et à mesure, vous constaterez les changements suivants:

- » Des bulles montent à la surface lorsque le pot est tapé ou remué.
- » La saumure devient opaque.
- » La couleur des concombres change du vert vif au vert pâle.
- » Les concombres rétrécissent et s'enfoncent dans le pot à mesure que le sel en extrait l'eau.
- » Les bulles ou de l'écume apparaissent à la surface de la saumure.
- » Un sédiment blanc apparaît au fond du pot, parfois sur les cornichons.

Tous ces changements sont des signes normaux d'une bonne fermentation! Pour fermenter, les cornichons doivent rester dans la saumure pendant 2 à 4 semaines, selon la taille des légumes et en fonction de préférence envers la saveur aigre. Lorsque l'apparition de bulles cesse, patientez encore de 5 à 7 jours pour ouvrir le pot et goûter à un cornichon. Il doit être complètement mariné jusqu'au centre et la saumure doit avoir un goût assez piquant et pas très salé.

Lorsque les cornichons ont suffisamment fermenté à votre goût, retirez le Pickle Pipe et le Pickle Pebble. Scellez le pot avec l'anneau et le couvercle de pot mason et entreposez le pot dans le réfrigérateur.





# Carottes Au Gingembre

Donne 1 litre

Ce ferment simple et délicieux peut être effectué  
tout au long de l'année et il ajoutera une  
étincelle à chaque repas!

# Carottes Au Gingembre

## Ingédients:

4 grosses carottes (environ 1 livre)

1 gousse d'ail

1/4 de cuillère à café de flocons de chili rouge

Une racine de gingembre fraîche d'environ 2 à 3 pouces

Saumure: 2 cuillères à café de sel dissout dans 2 tasses d'eau

## Méthodes:

Lavez et pelez les carottes. Coupez-les de biais en tranches épaisses d'un quart de pouce. Puis, coupez chaque tranche en bâtonnets d'un quart de pouce d'épaisseur. Pelez le gingembre et tranchez-le très finement, jusqu'à obtenir 1/4 de tasse. Pelez et tranchez l'ail et placez-le au fond d'un pot mason d'un litre avec les flocons de chili. Déposez les carottes et le gingembre en couches dans le pot jusqu'à atteindre le bas du goulot du pot. Puis, placez un Pickle Pebble sur le dessus et ajoutez suffisamment de saumure pour submerger les carottes. Essuyez le rebord du pot, puis ajoutez un Pickle Pipe et serrez l'anneau. Placez le pot dans un endroit sombre pour une période de 2 à 4 semaines de fermentation.

Lorsque les carottes ont suffisamment fermenté à votre goût, retirez le Pickle Pipe et le Pickle Pebble. Scellez le pot avec l'anneau et le couvercle de pot mason et entreposez le pot dans le réfrigérateur.







# Navets

## Fermentés Fuchsia

Donne 1 litre

Voici la version fermentée de la marinade libanaise classique. Les navets ont un goût à la fois sucré et piquant, comme un mélange de pomme et de radis. L'accent coloré des betteraves fait de ce ferment une garniture remarquable.

# Navets Fermentés Fuchsia

## Ingédients:

3 navets moyens

1 petite betterave

2 gousses d'ail

1/2 cuillère à café de flocons de chili rouge

Saumure: 2 cuillères à café de sel dissout dans 2 tasses d'eau

## Méthodes:

Lavez et pelez les navets et la betterave, et retirez la tige et les extrémités de la racine. Tranchez les légumes pour en faire des disques d'un demi-pouce d'épaisseur. Coupez chaque disque en bâtonnets d'environ un demi-pouce de large. Pelez les gousses d'ail et tranchez-les. Placez-les au fond d'un pot mason d'un litre avec les flocons de chili. Déposez les bâtonnets de navet et de betterave en couches dans le pot jusqu'à atteindre le bas du goulot du pot. Placez un Pickle Pebble sur le dessus et ajoutez suffisamment de saumure pour submerger les légumes. Essuyez le rebord du pot, puis ajoutez un Pickle Pipe et serrez l'anneau. Placez le pot dans un endroit sombre et frais pour une période de 2 à 4 semaines de fermentation.

Lorsque les navets ont suffisamment fermenté à votre goût, retirez le Pickle Pipe et le Pickle Pebble. Scellez le pot avec l'anneau et le couvercle de pot mason et entreposez le pot dans le réfrigérateur.







# Jardinière De

# Légumes Fermentés

Donne 2 litre

Ce condiment italien classique subit une transformation fermentée! Celui-ci est tellement beau que nous aimons passer un peu plus de temps à placer les couches d'ingrédients dans le pot pour créer un impact maximum lors du service. Pour cette recette, un gros pot mason de deux litres est parfait, mais vous pouvez aussi utiliser 2 pots d'un litre. Assurez-vous simplement de bien répartir les ingrédients.



# Jardinière De

## Légumes Fermentés

### Ingrédients:

- 1 petite tête de chou-fleur
- 2 grosses carottes
- 2 grosses branches de céleri
- Une poignée de mini échalotes ou d'oignons perlés
- 4 gousses d'ail
- 1 à 4 poivrons cerise ou autres piments (optionnel, si vous préférez un goût épicé)
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à café de grains de poivre noir
- Saumure: 4 cuillères à café de sel dissout dans 4 tasses d'eau

### Méthodes:

Lavez soigneusement le chou-fleur et retirez toutes les feuilles et la grosse tige. En utilisant vos doigts et un couteau, brisez les fleurons en petits morceaux. Pelez les carottes et coupez-les en biais, en tranches d'un quart de pouce d'épaisseur. Coupez les branches de céleri en morceaux d'un demi-pouce d'épaisseur. Coupez une fine tranche de la racine et du cou des échalotes ou des oignons perlés pour retirer leurs enveloppes. Les poivrons peuvent être laissés entiers, mais tranchez la partie supérieure pour retirer la couronne. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux.

Placez les grains de poivre et les feuilles de laurier au fond du pot mason de deux litres. Placez soigneusement les ingrédients en couches, en s'assurant d'une répartition uniforme dans le pot afin qu'à mesure que les ingrédients sont mangés, on puisse choisir un peu de tout. Lorsque le pot est plein jusqu'au goulot, placez un Pickle Pebble sur le dessus et ajoutez la saumure pour recouvrir les légumes. Essuyez le rebord du pot, puis ajoutez un Pickle Pipe et serrez l'anneau. Placez le pot dans un endroit sombre et frais pour une durée de 3 à 4 semaines de fermentation.



# Jardinière De

## Légumes Fermentés

Lorsque les légumes ont suffisamment fermenté à votre goût, retirez le Pickle Pipe et le Pickle Pebble. Scellez le pot avec l'anneau et le couvercle de pot mason et entreposez le pot dans le réfrigérateur.







# Kimchi

# Blanc

Donne 1 litre

En Corée, il existe autant de styles différents de kimchi que de familles qui en font! Le kimchi rouge épicé est peut-être le plus connu, mais les versions non épicées, comme celle-ci, sont également très appréciées. Le kimchi dispose de son unique méthode de préparation adaptée au chou chinois qui est plus gorgé d'eau et moins sucré que le chou vert. On utilise une étape préalable de salage pour flétrir le chou et retirer une partie de l'excès d'eau afin que le kimchi résultant ne soit pas trop liquide. On préférera également consommer le kimchi lorsqu'il est encore 🌱 jeune 🌱 et qu'il n'a pas fermenté très longtemps, afin de pouvoir apprécier la délicate saveur et le croquant du chou. De ce fait, on utilisera moins de sel et une période de fermentation plus courte sera privilégiée.





# Kimchi Blanc

## Ingédients:

- 1 chou chinois moyen (environ 2 livres)
- 2 cuillères à soupe et 1 cuillère à café de sel, séparées
- 1 grosse carotte
- 1 botte d'échalotes
- 1 cuillère à café de gingembre émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café de sucre

## Méthodes:

Avec un couteau tranchant, tranchez le chou chinois dans le milieu jusqu'à l'extrémité de la racine. En utilisant vos mains, séparez ensuite les deux moitiés. Répétez cette opération jusqu'à l'extrémité de la racine pour chaque moitié, pour les séparer en quartiers. Lavez abondamment les quartiers de chou sous de l'eau courante froide. Dans un grand bol, saupoudrez les quartiers de chou de 2 cuillères à soupe de sel, en vous assurant d'en mettre partout entre les feuilles. Placez une assiette sur les quartiers de chou et quelque chose de lourd sur l'assiette. Par la suite, couvrez le bol avec une serviette et laissez reposer deux heures, ou jusqu'à ce que les quartiers de chou se soient ramollis et qu'ils aient libéré une partie de leurs jus.

Ensuite, drainez le chou et rincez-le abondamment sous de l'eau courante froide. Écrasez doucement le chou pour retirer l'excès de liquide. Placez chaque quartier de chou sur la planche à découper et retirez-en le cœur. Puis, tranchez les quartiers de chou en morceaux de deux pouces de long et replacez-les dans le grand bol.

Pelez les carottes et râpez-les sur les grands trous d'un bloc à râper dans un petit bol. Lavez soigneusement les échalotes et coupez les extrémités des racines. Coupez-les de biais en fines tranches en utilisant

# Kimchi Blanc

les parties vertes et les parties blanches. Ajoutez-les aux carottes avec le gingembre, l'ail, le sucre et une cuillère à café de sel. Mélangez complètement tous ces ingrédients dans le petit bol.

Maintenant, ajoutez ces ingrédients aromatiques dans le grand bol de chou chinois tranché et utilisez vos mains pour mélanger tous les ingrédients ensemble et faire pénétrer les arômes dans le chou chinois. Remplissez un pot mason comme vous le feriez pour de la choucroute, en ajoutant une ou deux poignées à la fois et en les tassant doucement au fond du pot avec le Pickle Packer. Arrêtez lorsque le pot est rempli jusqu'à l'épaule (s'il en reste un peu, assaisonnez-le avec de l'huile de sésame grillé pour en faire une succulente salade!).

Placez un Pickle Pebble sur le kimchi. Essuyez le rebord et placez un Pickle Pipe sur le dessus, puis serrez l'anneau. Placez le pot dans un endroit sombre et frais pour une courte fermentation. On préférera consommer le kimchi assez frais, pendant que le chou est encore croquant et qu'il est encore un peu sucré. Le chou chinois peut se ramollir assez rapidement, alors ne l'oubliez pas trop longtemps. Une fermentation d'une durée de 3 à 5 jours est généralement suffisante.





# À Propos

# De L'auteur

Chez Masontops, nous sommes des experts pour créer des produits de qualité supérieure à des prix abordables. Nous voulions nous assurer que ce guide est rédigé d'une manière experte et avec une attention aux détails, similaires à celles que nous utilisons pour nos produits. C'est pourquoi nous avons demandé de l'aide à Sarah Miller de Killer Pickles.

Sarah Miller adore écrire sur la fermentation ainsi que partager des recettes créées de toutes pièces sur son blogue KillerPickles.com. Elle gère également le groupe Wild Fermentation sur Facebook, avec plus de 50 000 membres dans le monde entier. Lorsqu'elle n'est pas occupée à fermenter tous les types d'aliments, on peut trouver Sarah en train de cataloguer les insectes de son jardin ou de rejoindre ses deux fils et son mari dans d'épiques séances de coloriage à son domicile de Portland, en Oregon.



# À Propos

# De Masontops

Masontops a débuté avec une mission fort simple: aider les gens à profiter au maximum de leurs pots mason en créant des produits innovants, de qualité supérieure, vendus à des prix abordables.

Comme on débute avec ce que l'on connaît et que l'on adore fermenter nos propres aliments, l'une des premières catégories de produits que nous avons abordées a été la fermentation dans des pots mason. Au départ, nous avons pensé élaborer un ou deux produits de fermentation, puis passer à une autre catégorie de produits. Mais nous avons découvert une communauté de fermenteurs incroyablement riche et dynamique, avec une passion d'apprendre, d'explorer et surtout de partager leurs expériences avec d'autres. Nous avons aussitôt été emballés, et à ce jour presque tous les produits que nous avons conçus concernent l'amélioration de l'expérience de fermentation dans des pots mason.

Nous croyons fermement que la fermentation devrait être accessible, abordable et simple! La fermentation dans des pots mason vous permet d'expérimenter en petites quantités dans un récipient de fermentation que vous avez probablement déjà à la maison, et nous espérons que nos outils aideront à rendre cette préparation d'aliments remarquables simple et amusante, et qu'elle puisse plaire à davantage de personnes qui pourraient elles-mêmes la mettre en pratique et la partager en famille et entre amis.

Merci de nous laisser entrer dans votre cuisine,



Phil Baron,  
Fondateur de Masontops