

#aliment

#conservation

#préservation

#sain

INITIATION À LA LACTOFERMENTATION

Structure : URCPIE des Hauts de France

Difficulté : facile



La lactofermentation (ou enzymation) est une méthode de conservation des aliments universelle et ancestrale utilisée depuis des millénaires. Ce mode de conservation sain et simple est très intéressant d'un point de vue nutritionnel car il permet de conserver de nombreuses propriétés des ingrédients. Les produits lacto-fermentés sont appréciés pour leur goût si particulier.

Depuis des milliers d'années, grâce au sel et aux ferments lactiques naturels, la lactofermentation a été employée par les Égyptiens et les Chinois. Cette technique de conservation des aliments empêche les micro-organismes de se développer.

Ce moyen traditionnel de conservation alimentaire comprend des milliers de recettes de par le monde, avec comme plus connue en Europe : la choucroute. En Asie, plusieurs produits de rivière comprennent du soja.

Liens

<https://www.cpie-hautsdefrance.fr/cpie/Content.aspx?ID=159270>