

Terroirs

Savez-vous faire fermenter les choux, à la mode de chez nous?

Méthode ancestrale de conservation, la lactofermentation fait son grand retour, prisée par les nutritionnistes. Maya-Amalia Hediger partage ses secrets.

David Genillard

L'odeur puissante qui s'échappe des bocaux tout juste ouverts par Maya-Amalia Hediger surprend. «Tout le monde n'apprécie pas, avertit l'herboriste. Il y a un côté sauvage et il faut aimer ce qui est acide.» Passé le premier «picotement» olfactif, les participants tentent la dégustation et sont rapidement conquis par les préparations de la Lausannoise: un acharé à l'accent des îles du Pacifique composé de carottes, de haricots ou encore de poivrons, un chutney de poires, de noix et de raisins secs et des prunelles sauvages.

En ce mercredi soir, l'atelier proposé par Maya-Amalia Hediger dans les locaux des Paillettes vertes, petite entreprise lausannoise active dans le domaine de la transition écologique, permet de casser quelques mythes autour de la lactofermentation, cette méthode de conservation ancestrale réputée compliquée à maîtriser. «Tout ce qu'il faut, c'est du sel et du temps!» rassure d'emblée l'animatrice.

Du pain aux fromages en passant par les yogourts et de nombreuses boissons, la fermentation fait partie de notre quotidien, et ce, partout dans le monde. «On y recourt depuis la préhistoire», poursuit l'herboriste. C'est la révolution industrielle et l'apparition de nouveaux moyens de conservation - par la pasteurisation puis le froid - qui a sonné le déclin de la technique.

De bonnes bactéries

Celle-ci jouit pourtant d'un joli regain de popularité, prisée pour ses qualités probiotiques. Une majorité des six participants à l'atelier sont d'ailleurs là pour en apprendre plus sur ces bienfaits. «Notre corps est composé de millions de bactéries de mille espèces, précise Maya-Amalia Hediger. La lactofermentation va avoir pour effet d'entretenir cette flore: en cuisant les aliments, on dégrade une partie de leurs vitamines. Alors qu'avec cette autre méthode, on ne maintient pas seulement leur valeur nutritive; on l'augmente.»

Après la théorie, place à la pratique. Les participants découpent les légumes apportés pour l'occasion: carottes, chou-fleur, chou rouge ou frisé... «Tout s'y prête. Hormis les aliments riches en amidon, comme les pommes de terre. At-



tentation aussi avec les fruits: ils sont riches en sucre, et le risque est que cela vire à la fermentation alcoolique ou au vinaigre.»

En parallèle, l'herboriste prépare la saumure qui va permettre la fermentation. «Le sel va servir à la sélection des bactéries. Il en faut 30 g par litre d'eau. Il est important de choisir un sel de mer

non traité, sans iode ni fluor, qui empêcheraient le bon déroulement de la fermentation.»

Les légumes placés dans les bocaux, la saumure est ajoutée jusqu'à les recouvrir complètement. «Choisissez un bocal à joint en caoutchouc de taille adaptée: il faut laisser un petit vide. Mais il faut aussi

remplir suffisamment pour éviter l'apparition de mauvaises bactéries.» Un dernier détail qui fera toute la différence: ne pas oublier d'ajouter un «chapeau» avant de refermer le récipient. «Les aliments ne doivent pas être en contact avec l'air. Pour éviter qu'ils ne flottent, on peut ajouter un poids, comme une pierre ou un

Recette

Chutney de poire aux épices

Ingrédients

- 2 poires pelées et coupées en dés
- Le jus et le zeste râpé d'un citron
- 1 cc de sel
- 60 g de raisins secs
- 60 g de noix
- ½ cc de cumin en poudre
- ½ cc de graines de fenouil
- ½ cc de coriandre en poudre
- 1 ½ cc de miel ou sirop d'agave
- Un peu de poivre
- 60 ml d'eau
- 2 cs de liquide d'une fermentation précédente

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients.
- Tasser le mélange dans votre bocal en pressant pour que le liquide arrive sous le bord de votre bocal.
- Recouvrir d'un poids. Fermer votre bocal.
- Laisser fermenter 2-3 jours à température ambiante. Conserver au frigo. **DGE**

couvercle de bocal, ou simplement une feuille de chou.»

Le chant du bocal

Le dernier ingrédient essentiel est la patience. Avant de déguster, il faudra attendre au minimum une semaine, le temps que la fermentation soit terminée. Puis, selon les goûts, encore quelques semaines pour que la préparation gagne encore en acidité. «Après quelques heures, des bulles commencent à se former et vous allez entendre votre bocal «chanter». Le liquide va probablement déborder: il faut donc déposer votre récipient sur une assiette.»

Les questions fusent. Comment savoir si c'est réussi? Est-ce qu'il y a des risques pour la santé? Combien de temps est-ce que je peux conserver ma préparation? «Il faut se fier à son instinct: l'odeur doit être forte, mais elle doit rester appétissante. L'avantage de la lactofermentation est que les pathogènes, notamment ceux responsables du botulisme, ne peuvent pas se développer dans ce milieu acide.»

www.eveil-nature.wixsite.com

Bonnes pour la santé, les préparations des six participants à l'atelier lausannois sont aussi plutôt jolies à voir. **FLORIAN CELLA**

Le coup de fourchette

GASTROVAUD

La K-food version lacustre du Galdae de Chevroux

Dans le sillage de la K-pop (la musique) ou des K-dramas (les séries), la culture de la Corée du Sud a le vent en poupe. Volontiers nommée «K-food», la cuisine coréenne a même fait son trou dans le bucolique village de Chevroux, au bord du lac de Neuchâtel. Connue sous le nom de La Roselière, le restaurant saisonnier et voisin du port a été rebaptisé Galdae pour sa réouverture en 2023. Littéralement «la roselière» au Pays du Matin calme.

Coréenne d'origine élevée en Suisse, Sophie Mi-Young dirige l'établissement avec son mari, Michaël Guggi. Travaillant tous deux en salle, ils élaborent aussi leurs recettes, mises en forme

par une cheffe du cru. «J'ai appris la cuisine coréenne avec mon épouse et des amis», signale le patron.

À la clé, l'adresse propose une aventure gustative unique, entre cuisine locale et coréenne, avec des ingrédients quasi exclusivement locaux. L'an dernier, 65% des clients ont opté pour les plats asiatiques tels que le *bulgogi*, le *bimbap*, le *jeongol* ou le *japchae*. Mais le cordon-bleu, les rôtis ou les filets de perche ont aussi leurs amateurs.

Lors de notre visite, nous avons partagé un barbecue *bulgogi* de viande de bœuf marinée pour deux personnes (39 fr. par personne). Se dégustant avec les mains, ce plat, délicieusement re-



Sophie Mi-Young et Michaël Guggi. JEAN-PAUL GUINNARD

levé, peut être servi à toute heure de la journée. Les nouilles de patates douces du *jjimdak* (34 fr.) valent aussi la dégustation.

En entrée, le tartare de bœuf au *kimchi*, ce chou chinois fermenté à l'ail et piments, apporte sa tonalité asiatique (21 fr.). Sushis coréens, les *gimbap* se dégustent avec ou sans viande (16 ou 18 fr.).

En touche sucrée, la Corée est toujours à l'honneur, avec des arômes glacés tels que bergamote, gingembre ou sésame noir. L'*hot-toek*, un pancake local au sucre et à la cannelle, passe très bien (10 fr.). En vin ouvert, les arômes d'une *garnacha* d'Espagne (5 fr. 50 le dl) ont délicieusement accompagné le repas.

La rédaction

L'adresse

Restaurant Galdae
Avenue du Port 10
1545 Chevroux
026 667 10 77
www.galdae.ch
Ouvert tous les jours en juillet-août. Jour de repos selon la saison.



Bonne cuisine coréenne et suisse.



De 45 à 75 fr. par personne.



Carte régionale et internationale simple.

www.24heures.ch/gastronomie