

10 conseils

incontournables

pour lactofermenter



PETILLIUM
FERMENTATIONS & COSY LIFE

par Andréa Decaudin

Bonjour!



Moi, c'est Andréa, bienvenue ici ! 🌿

Après des années stressantes en tant que journaliste en région parisienne, j'ai choisi de changer de vie et de m'installer à la campagne, où je partage mon quotidien entre mes enfants, mon adorable cocker anglais, et mes (envahissantes) poulettes.

Pour me *réparer*, j'ai petit à petit entamé une « transition » vers le naturel sous toutes ses formes. Passionnée depuis toujours par le fait maison et le vivant, c'est tout naturellement que la fermentation est venue à moi.

J'ai d'abord co-écrit un livre sur ce sujet fascinant, « L'alimentation incroyable microbiote » (Ed. Leduc).



J'ai ensuite écrit, toujours aux éditions Leduc, un livre de recettes gourmandes et fermentées au fil des saisons ;



Je propose également des formations vidéos & des ebooks pour apprendre à fermenter au fil des saisons ([découvrir ici](#)).



J'apprends à faire mon propre kéfir de fruits !

19 Leçons

[VOIR LA FORMATION](#)



J'apprends à faire mon propre kombucha !

13 Leçons

[VOIR LA FORMATION](#)



J'apprends à faire mes propres sodas naturels !

16 Leçons

[VOIR LA FORMATION](#)

D'ailleurs en parlant de saisons, j'ai un petit faible pour l'automne et l'hiver, des périodes cosy chères à mon petit cœur d'introvertie. Je partage mes astuces et mon quotidien au cottage sur Instagram : [@petillium_](https://www.instagram.com/petillium_)
[@andrea.au.cottage](https://www.instagram.com/andrea.au.cottage)

Vous l'aurez compris, *Fermentations & cosy life* me représentent pleinement. Je vous dis à très vite pour partager ensemble la formidable aventure Petillium !



Le Principe

La lactofermentation est un système de conservation des aliments qui s'appuie sur l'acidité du milieu, la présence de sel et l'absence d'air.



Concrètement, les ferments lactiques* (certaines bonnes bactéries et levures) présents naturellement sur la peau d'un légume transforment les sucres en acide lactique.

Pour que ces bactéries lactiques prolifèrent, il faut qu'il y ait absence d'air, d'où l'utilisation de bocaux à joints par exemple.

Quant aux « mauvaises bactéries » ou levures et champignons sources de maladies, ils sont évincés par l'action du sel présent dans la saumure, mais aussi en raison du PH acide qui s'installe dans le bocal.

**On les appelle ferments lactiques parce qu'ils ont d'abord été découverts dans le lait à la fin du XIXe siècle. Mais la lactofermentation ne contient aucune trace de lactose.*

Conseil N°1 : on fermente sur une surface propre, mais pas désinfectée !

On travaille sur une surface propre. Tous les ustensiles et contenants doivent eux aussi être propres, mais pas stérilisés car ici, les bactéries sont nos amies. Les passer sous l'eau chaude, ou les laver avec un savon sans parfum et qui ne soit pas antibactérien.



Conseil N°2 : on fermente dans un bocal à joint (de préférence).

J'utilise les bocaux à joint de style *Le Parfait* ou *Le Pratique*. Ils sont très fiables, beaucoup plus que les marques de grande distribution.

Ils ont aussi un gros avantage par rapport aux bocaux à vis : le gaz produit dans les premiers jours de la fermentation peut s'en échapper grâce au système de joint.

Ne pas stériliser.

Conseil N°3 : : On utilise une eau non chlorée

Le chlore tue les bactéries, et empêche la fermentation. Ce n'est pas ce que l'on souhaite ! Pour « dechlorer » son eau du robinet, il faut la faire bouillir 10 à 15 minutes puis attendre qu'elle refroidisse.

Tu peux aussi prendre de l'eau de source (évite l'eau minérale).



Conseil N°4 : On utilise un sel naturel !

Il est primordial d'utiliser un sel qui ne perturbe pas la fermentation ! Il doit être sans additifs, non iodé et non fluoré. Regarde bien l'étiquette au dos du produit : il ne doit contenir... Que du sel !

Conseil N°5 : tu peux lactofermenter (presque) tous les légumes, alors amuse-toi !



Carottes, courgettes, ail, citrons, herbes aromatiques ou encore fanes de légumes... C'est à toi de tester tout ce qui te passe par la tête ! Expérimente en fonction de tes envies et de la saison, puis voit ce que tu préfères.

Note néanmoins que les légumes comme la pomme de terre (riche en amidon) ou la laitue se prêtent mal à la lactofermentation.

Conseil N°6 : en saumure pour obtenir des légumes fermentés croquants



- On prend un légume BIO de préférence, car pesticides et fermentation ne font pas bon ménage.
- Placer ensuite les légumes dans un bocal à joint.
- Verser une saumure constituée de 30g de sel par litre d'eau. Avant de fermer le bocal, ne pas oublier d'y placer aussi quelques épices ou aromates (poivre en grain, laurier, etc.).

Avec ce procédé, on obtient des "pickles" de légumes croquants et acidulés (à ne pas confondre avec les pickles à base de vinaigre et sucre, qui n'ont rien à voir).

À déguster en apéritif (exemple avec des bâtonnets de carotte fermentée) ou dans des salades composées, comme sur la photo ci-dessus représentant de délicieux oignons rouges fermentés...

Déjà ciselés, plus digestes et avec un gout incomparable, cela facilite grandement mon quotidien en cuisine !

Conseil N°7 : pour obtenir un condiment avec une consistance type choucroute, applique la technique du salage.

- On place le légume émincé ou râpé dans un récipient, puis on verse le sel à sec.
- Après quelques minutes, le sel va faire dégorger ton produit.
- Il sera alors temps de placer le légume et l'eau qu'il a rendue dans un bocal à joint, en tassant le plus possible.



Pour le salage du chou, il faut utiliser 10 à 15g de sel par kilo de chou.

Pour le salage des autres légumes (carottes, etc), on part selon les recettes sur 1 à 2% du poids des légumes avant épluchage.

Conseil N°8 : pour faire démarrer la fermentation, il faut placer le bocal à température ambiante.



Placer le bocal à température ambiante et à l'abri de la lumière, type placard de cuisine (20/25°) entre 3 et 5 jours l'été, ou entre 7 et 10 jours l'hiver.

Je déconseille d'ouvrir le bocal jusqu'à la fin du process.

Conseil N°9 : N'oublies pas la 2e phase de fermentation, plus lente mais indispensable !



Après la 1^{re} semaine à température ambiante, on place le bocal au frais pendant 2 à 3 semaines. La température ne doit pas excéder les 13 à 15 degrés (cellier, cave).

Dans cette phase aussi, on n'ouvre pas le bocal !

Conseil N°10 : ouvre le bocal seulement si tu veux le consommer, et sert-toi de pinces en bois !



À l'issue de ces 2 phases (qui durent en tout environ 1 mois), le légume est prêt à être consommé !

Dans ce cas ouvre le bocal, serre-toi avec une pince en bois, puis referme en veillant à ce que les légumes soient toujours bien immergés dans leur jus.

Si tu ne souhaites pas le consommer tout de suite, mais plutôt conserver le contenu de ton bocal plusieurs mois, laisse-le au frais, fermé.

Félicitations! Tu es prêt.e à démarrer tes 1er bocalx!

Comme dans toute discipline, la fermentation repose sur quelques règles de base qui te garantissent non seulement des résultats savoureux, mais aussi une expérience sûre et sans risque.

Si tu souhaites approfondir tes connaissances et te sentir accompagnée.e, je t'invite à découvrir mes formations en vidéo ainsi que mes e-books de recettes.

Tu y apprendras tout ce qu'il faut en toute simplicité et sérénité, avec des techniques détaillées, des astuces pratiques et des recettes variées adaptées à toutes les saisons.



@Andrea je te remercie !! Grâce à tes précieuses informations je vais de découvertes en découvertes et je me passionne littéralement 🥰

12:17

J'apprends à lactofermenter les légumes (et les fruits) !

25 leçons

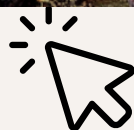
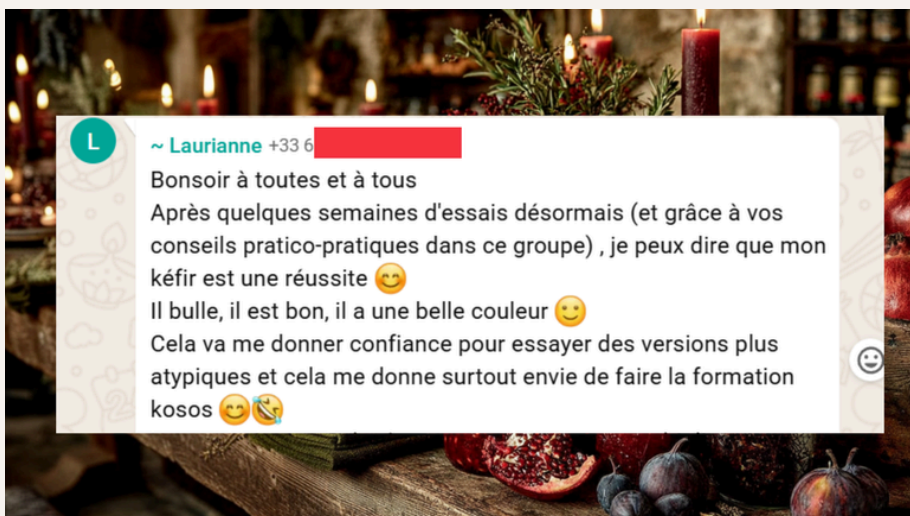
VOIR LA FORMATION



Le petit + qui fait toute la différence :

Chaque formation te donne un **accès illimité** à :

- Mon groupe privé d'apprenant.e.s pour poser tes questions, échanger ou fêter tes succès, en toute bienveillance.



D'autres formations sont à ta disposition
pour faire pétiller ton quotidien !



J'apprends à faire mon propre
kéfir de fruits !

19 Leçons

VOIR LA FORMATION



J'apprends à faire mon propre
kombucha !

13 Leçons

VOIR LA FORMATION



J'apprends à faire mes propres
sodas naturels !

16 Leçons

VOIR LA FORMATION

Clique ici pour en savoir plus !



Sans oublier les e-books et les livres !



Pourquoi mes programmes en ligne sont-ils si appréciés ?

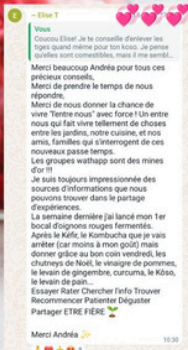


temps de nous lire et de nous répondre !
C'est un réel investissement en temps et en énergie, donc merci beaucoup de nous partager ta passion 🍋

21:21

C est mérité vraiment! Y a un paquet de formations aujourd'hui et franchement c'est de loin la plus qualitative et esthétique que j'ai pu voir.

Ton univers est top de A à Z. En fait tu es super pro et qualitative mais sans gâcher ton authenticité, ton humilité et ton parcours de vie... c'est pas donné à tout le monde alors oui faut dire quand c'est bien 🍋🍋



Bon je me suis enfin offert ma première formation ! Le kéfir oblige avec la promo et l'envie de faire pétiller le printemps 🍋
Je voulais te dire que j'ai regardé tout avant de commencer et franchement la qualité est super classe.
Franchement ça fait plaisir ! Enfin un contenu autant visuel qu'écrit et qui fait envie. Mon univers en bon plus donc hyper satisfaite. Franchement bravo pour ton travail de qualité et ta passion 🍋🍋🍋 pas de doute, tu es parfaitement à ta place ne change rien
Normalement je vais chercher mes grains de kéfir demain donc bientôt le résultat!



*Petillium, c'est une communauté de + de 300 000
passionnés sur les réseaux sociaux !*

Clique sur l'un de ces liens pour aller sur le réseau social de ton choix ;



@petillium_



@petillium



@petillium



@petillium



PETILLIUM
FERMENTATIONS & COSY LIFE

par Aurélie Decanville

Tu peux aussi me contacter par mail :

✉ hello@petillium.fr



PETILLIUM
FERMENTATIONS & COSY LIFE

par Andréa Decaudin

Si tu ne l'as pas déjà fait, inscris-toi à ma newsletter cosy & fermentée sur substack pour recevoir plein d'infos et conseils fermentés!

Inscription ici



Merci, et à bientôt !

www.petillium.fr



PETILLIUM
FERMENTATIONS & COSY LIFE

par Andréa Decaudin