

# Lacto-fermentation de haricots rouges cuits


 SZUMILO David




[https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Lacto-fermentation\\_de\\_haricots\\_rouges\\_cuits](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Lacto-fermentation_de_haricots_rouges_cuits)

Dernière modification le 23/08/2024

 Difficulté Très facile

 Durée 10 minute(s)

 Coût 2EUR (€)

## Description

lacto-fermentation de haricots rouges cuits

# Sommaire

## Sommaire

---

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Confection des bocaux de haricots

Étape 2 - Rinçage

Étape 3 - Remplissage des bocaux

Étape 4 - Fermentation lactique

Commentaires

# Introduction

J'ai choisi de vous présenter cette lacto car assez méconnue. C'est personnellement ma préférée, mais ce principe est aussi applicable aux autres légumineuses, il faudra juste adapter les durées

A noter l'intérêt nutritionnel : apport de probiotiques et baisse des glucides

## Matériaux

Un bocal vide, un bocal de haricots rouges cuits et du sel

## Outils

Balance, récipient, égouttoir, entonnoir

---

## Étape 1 - Confection des bocaux de haricots

Notre méthode : 180gr de légumineuses dans un bocal de 75cl, remplir d'eau jusqu'à 3cm sous le couvercle puis cuire et stériliser simultanément dans le tube solaire ou le stérilisateur à pellets



## Étape 2 - Rinçage

Enlever le maximum de jus amidonné par trempage et rinçage



## Étape 3 - Remplissage des bocaux

Remplir les 2 bocaux à part égale de haricots, eau et sel. L'eau doit recouvrir les haricots et le sel représenter environ 2% du poids total. Le sel n'est pas utile à la réaction chimique, certaines lactos peuvent réussir sans (mais peuvent aussi rater !), il sert juste à empêcher des bactéries indésirables de s'installer.



---

## Étape 4 - Fermentation lactique

Laisser cette préparation à température ambiante pendant 5 jours, puis au frais pour conserver le plus longtemps possible, le but étant de les consommer dans les semaines à venir.

Le jus est assez épais après la réaction car de l'amidon a migré dans l'eau. Laisser tremper 10mn à l'eau claire avant de consommer pour dessaler.

Une lacto ratée a une odeur nauséabonde, dans ce cas, jetez-la. Contrairement à une idée reçue, vous pouvez utiliser des couvercles métalliques à visser tant que ces derniers ont un revêtement caoutchouc à l'intérieur, ce qui est généralement le cas : comme les joints des couvercles en verre, il est alimentaire et est fait pour résister à l'acidité.

