

La lactofermentation est un procédé de conservation et de préparation des fruits et légumes dont la mise en œuvre est simple, peu coûteuse.



Conserves de légumes lactofermentés

1. bananes vertes ;
2. fruit à pain ;
3. mélange de légumes : carottes, giraumon, navets, christophines, haricots verts ;
4. gombos ;
5. petits concombres ;
6. papaye verte

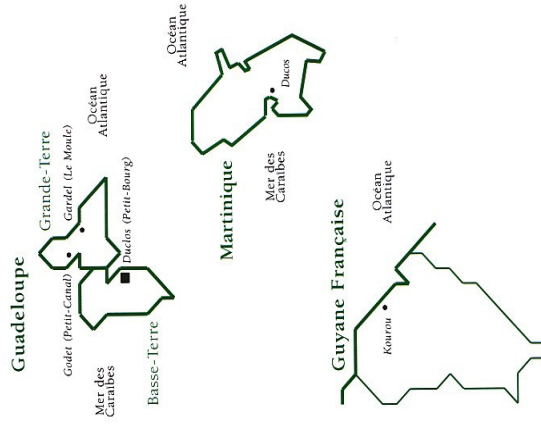


Petits concombres lactofermentés

Contact : GANOU-PARFAIT Berthe
INRA Antilles-Guyane
Unité de Recherche de Technologie des Produits végétaux
Equipe Transformation
Tél. : 0590 25 59 68 – Fax : 0590 25 64 15

INRA Centre Antilles-Guyane
Domaine de Duclos – Prise-d'Eau
97170 Petit-Bourg – Guadeloupe F.W.I.
Tél. : 0590 25 59 00 – Fax : 0590 25 59 24
<http://www.antilles.inra.fr>

Un pôle scientifique de recherche agronomique au service du développement régional



Réalisation : C. Galas ; B. Fils-Lyaon ; B. Ganou ; L. Fahrsmann
27 Juin 2005



147, rue de l'Université – 75338 Paris Cedex 07 - France
Tél. : 01 42 75 90 00 – Fax : 01 47 05 99 66
<http://www.inra.fr>

Un procédé applicable de l'échelle domestique à l'échelle industrielle

Dans nos sociétés modernes et urbanisées, les productions agricoles sont fréquemment l'objet de **procédés permettant de les stabiliser et de les préserver, afin de pouvoir en différer la consommation** dans le temps et dans l'espace.

La lactofermentation ?

- **Les agents de la fermentation :**

Ce sont des bactéries lactiques, présentes sur les végétaux et dans le tube digestif de l'homme et des animaux.

Elles utilisent l'amidon des tubercules, le saccharose ou le fructose des fruits ou encore le lactose du lait, les glucides de la viande pour produire de **l'acide lactique**. Ce dernier est un **conservateur alimentaire**.

La fermentation lactique est un **processus naturel** que l'homme, dans de nombreuses sociétés, a domestiqué pour produire, à partir de diverses ressources biologiques, de nombreux types d'aliments lactofermentés.

- végétaux : choucroute, olives
- lait : yaourt, fromage
- protéines animales : saucisson sec, muonmâm.

Vraiment simple à mettre en œuvre, elle n'est plus très utilisée dans notre zone caribéenne, sauf pour la préparation des « salaisons de viande de bœuf et de porc ».

Comment procéder ?

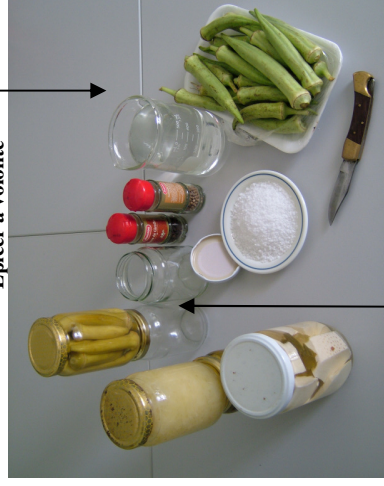
Prendre les fruits ou légumes, les laver à l'eau du robinet

- **Fermentation**

Agents : Bactéries lactiques naturellement sur les végétaux

Végétal :

- Trier, peser les végétaux, les immerger dans la saumure de fermentation (eau et sel à 3% du poids eau + végétaux)
- Epicer à volonté



Récipient : fermenteur, cuve, tonneau, bidon propre et résistant à la corrosion par le sel.

Fermer hermétiquement le récipient au bout de 24 h. Durée de fermentation 3 à 4 jours en général, à **température ambiante** pour les légumes.

- **Conservation**

Elle peut se faire dans la saumure de fermentation ou dans une nouvelle saumure composée d'eau et de 2% de sel.

Les produits ainsi obtenus sont stables à température ambiante et n'ont donc pas besoin de réfrigération pour être conservés, tant qu'ils ne sont pas entamés.

Pour quelle valorisation ?

- **Mieux préserver et valoriser les récoltes :**

La production saisonnière locale est rendue disponible toute l'année, ce procédé s'appliquant à la plupart de nos fruits et légumes : fruit à pain, banane verte, gombos, papaye verte.

- **Mieux préserver les qualités nutritionnelles des végétaux**

Les bactéries lactiques sont probiotiques, capables d'éliminer les germes pathogènes, de détoxifier certains végétaux (le manioc). Les aliments fermentés sont rendus plus digestibles et plus riches en micronutriments

- **Voie innovante pour la valorisation des ressources locales**

- « sauce-chien » (cives, thym, persil,...) ; gombos apéritifs, « choucroute » de papaye verte,...
- produits prêts à l'emploi pour les consommateurs modernes et la restauration collective.