

# LACTOFERMENTATION DES GOMBOS

GANOU-PARFAIT Berthe ; GALAS Colette ; FAHRASMANE Louis.

Unité de Recherche en Technologie des Produits Végétaux (URTPV)

INRA Centre Antilles-Guyane Domaine Duclos 97170 Petit-Bourg (FWI)

**Préparer autrement les gombos (*Hibiscus esculentus*), les consommer sous forme apéritive. C'est possible !**

## Un processus biologique naturel

### La fermentation lactique ?

Fermentation spontanée par des **bactéries lactiques** :

- naturellement présentes sur les végétaux,
- faisant partie de la flore intestinale de l'homme et des animaux.

Production d'acide lactique par ces bactéries à partir de l'amidon des tubercules, du saccharose ou du fructose des fruits et légumes, du lactose du lait, des glucides de la viande.

Processus que l'homme, dans de nombreuses sociétés, a domestiqué pour produire une diversité d'aliments : yaourt, fromage, choucroute, saucisson...

### Comment mettre en oeuvre la fermentation lactique des gombos ?

Dans un récipient fermant hermétiquement et résistant à la corrosion, placer les gombos lavés, triés et pesés. Ce récipient est ensuite complété à ras bord avec une saumure composée d'eau, de sel à 3% du poids total (eau+gombos) et d'épices (herbes et condiments)



Au bout de 24h, fermer hermétiquement le récipient. La fermentation dure 1 semaine à température ambiante ( $\pm 25^{\circ}\text{C}$ ). Le produit dans sa saumure de fermentation est stable et peut être conservé une année.

Les gombos fermentés doivent être rincés à l'eau en vue de leur consommation.

## Conditionnement – conservation

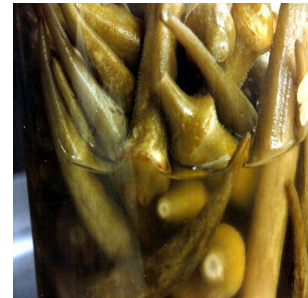
En vue de leur conditionnement, rincer les gombos et les épices à l'eau. L'ajout de vinaigre peut faciliter le rinçage des gombos gluants.

### Comment conserver le produit ?

**Pour 1 kg de gombos fermentés :**

Dans un récipient propre et rincé à l'eau bouillante, mélanger 2 litres d'eau du robinet et 200 ml de vinaigre. Ajouter 60 g de sel de cuisine, soit 2% du poids du mélange eau + gombos. Immerger les gombos et les épices fermentés dans cette saumure. Remplir le flacon à ras bord pour éliminer le maximum d'air.

Fermer hermétiquement **le flacon de conservation**



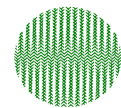
Par ce **procédé de lactofermentation**, les gombos perdent leur gluant et demeurent fermes, croquants et présente une saveur agréablement acidulée. Ils sont prêts à être consommés sans cuisson, comme des cornichons.

### Stabilité du produit ?

Le produit est stable à température ambiante. La durée de conservation des gombos fermentés, dans le récipient bien fermé, à l'abri de la lumière et dans un endroit frais, est de 1 an.

*Attention !*

*Comme n'importe quelle autre conserve, tout flacon entamé doit être placé au réfrigérateur et consommé rapidement*



**INRA**

Institut National de la Recherche Agronomique