

Pickles lacto-fermentés (cornichons à l'ancienne)



🍷 8 portions · ⌚ prep. 20m · 🍳 cuisson 0m

Cornichons fermentés en saumure : eau salée, ail, aneth et feuilles de vigne, sans vinaigre ni sucre. La méthode la plus ancienne de conservation des légumes. 1 à 4 semaines de fermentation. Recette de Sandor Katz.

Monde

INGRÉDIENTS

concombres **1.5-2 kg**

petits à moyens, non cirés

gros sel marin **90 ml**

6 tbs

eau **2 l**

non chlorée

têtes d aneth **3-4**

*frais
ou 3-4 tbs d'aneth séché ou en graines*

gousses d ail **2-3 têtes**

pelées

feuilles de vigne fraîches

ou feuilles de cerisier, de chêne ou de raifort, si disponibles

grains de poivre noir

PRÉPARATION

1. Rincer les *concombres* sans les abîmer. Retirer tout reste de fleur au bout. Si les concombres ne sont pas du jour, les tremper quelques heures dans de l'eau très froide pour les raffermir.
2. Dissoudre le *gros sel marin* dans l'*eau* pour créer la saumure.
3. Au fond d'un *pot en grès* (ou seau alimentaire), disposer les *têtes d aneth frais*, les *gousses d ail*, une poignée de *feuilles de vigne fraîches* et une pincée de *grains de poivre noir*.
4. Placer les concombres dans le pot.
5. Verser la saumure sur les concombres. Poser une *assiette* (qui rentre dans le pot) par-dessus et la lester avec un *poids* (bouteille d'eau, pierre bouillie). Les concombres doivent être entièrement immergés.
6. Couvrir d'un linge pour protéger de la poussière et des mouches. Stocker dans un endroit frais.
7. Vérifier le pot chaque jour. Écumer la moisissure en surface si elle apparaît (c'est normal et pas dangereux – la rincer de l'assiette et du poids). Goûter après quelques jours.

8. Les pickles seront « demi-sûrs » (half sour) après 3-4 jours et « sûrs complets » (full sour) après 1-4 semaines selon la température.
9. Quand le goût vous convient, transférer au réfrigérateur pour ralentir la fermentation.

***Pas de vinaigre, pas de sucre, pas de cuisson.** L'acidité est produite par les bactéries lactiques naturellement présentes sur les concombres. C'est la méthode la plus ancienne de conservation (millénaires avant l'invention du vinaigre).*

*Les **feuilles de vigne** (ou chêne, cerisier, raifort) contiennent des tannins qui gardent les pickles **croquants** . Si vous avez accès à une vigne, ne pas s'en passer.*

*L'eau doit être **non chlorée** : le chlore tue les bactéries lactiques. Utiliser de l'eau filtrée, en bouteille, ou laisser l'eau du robinet reposer 24 h à l'air libre (le chlore s'évapore).*

*Le ratio de saumure est d'environ **1 tbs de sel par tasse d'eau** (soit ~3 % en poids). Trop peu de sel = pickles mous et risque de mauvaises bactéries. Trop de sel = fermentation trop lente.*

Sandor Katz : « La plupart de ce qui est vendu comme pickles, même fait maison, est conservé au vinaigre. Mon idée d'un pickle est un pickle fermenté en saumure. »

pickles traditionnel