

DANS MON PANIER

A la loupe

• L'AIL NOIR

Spécialité asiatique, il résulte de la transformation d'une tête d'ail frais : après un long étuvage à basse température dans une enceinte humide, la gousse, devenue fondante, révèle une teinte charbon. Elle troque son goût intense et piquant pour une étonnante saveur douce aux notes de vinaigre balsamique et de pruneau, mais elle conserve ses propriétés antioxydantes et ses vertus pour le système cardiovasculaire. Émincé ou écrasé, il accompagne toutes sortes de plats, se marie avec le fromage, surprend dans les salades, ou s'apprécie tartiné sur du pain grillé.



• LE KIMCHI

Ce mets, incontournable de la cuisine coréenne, est préparé avec des légumes lactofermentés.

Le plus classique comprend du chou, assaisonné de piments et de sel. « Une petite portion crue, en accompagnement d'une entrée ou d'un plat, permet d'apporter des probiotiques, mais aussi des fibres qui entretiennent et nourrissent les bonnes bactéries », précise Paul Boudry.

• LE MISO

Ce condiment est un mélange de graines de soja écrasées, d'eau, de sel de mer et de koji, un ferment obtenu à partir d'un champignon de riz. La robe jaune pâle évolue vers le brun foncé, et la saveur s'intensifie selon le temps de fermentation, de quelques semaines à plusieurs années. « Le miso se conserve extraordinairement bien, s'étonne Paul Boudry. Ses bienfaits sur la santé sont reconnus : il favorise le confort intestinal, et se révèle également riche en zinc, en fer, en vitamines B et en protéines. »



• DU TEMPEH À LA CARTE

Traditionnellement réalisé avec du soja fermenté, cet ingrédient indonésien a fait des adeptes en Touraine, à Cormery, où le restaurant Les Roseaux Pensants le réinterprète au menu chaque semaine. « Haricots, lentilles, quinoa... Nous aimons faire redécouvrir toutes sortes de céréales et de légumineuses cultivées dans la région, racontent Laurène Attia et Stéphane Enault, les propriétaires de l'établissement. Le processus de fermentation modifie la texture et les saveurs du produit utilisé, les possibilités sont infinies. Ce printemps, nous avons élaboré un plat à partir de lentilles et de pois cassés, laqué avec une *salsa verde* à la menthe, et servi avec une poêlée de légumes primeurs et une sauce au kéfir de lait. »

À LIRE POUR EN SAVOIR PLUS

Un beau livre pour intégrer la fermentation dans nos menus, avec les techniques pour fermenter végétaux, laitages, viandes et poissons, mais aussi cultiver les levains, ainsi qu'une centaine de recettes. *La Fermentation au rythme du vivant, techniques et recettes d'une cheffe engagée*, Vanessa Lépinard, éd. Terre Vivante (à paraître le 23 octobre).

