



Lacto-fermented Green Beans

Lacto-fermented foods, including these delicious green beans, are rich in healthy probiotics. Try this recipe and its variations.

YIELD: 1 quart

INGREDIENTS

3 cups filtered water
2 teaspoons kosher or other non-iodized salt

PREPARATION

1. Dissolve the salt in the filtered water. It's important to use filtered water because the chlorine and other chemicals in most municipal tap water can interfere with the fermentation process.
2. Wash the green beans and snap off the stem ends and tips.
3. Place a clean glass quart jar on its side (it is not necessary to sterilize the jar for this recipe; just make sure it is very clean). It's easier to get the green beans to line up straight if you start out with the jar on its side rather than loading the beans in from above. Pack the beans in so tightly that it is impossible to squeeze in even one more bean. The green beans will shrink a bit as they ferment, but packing them in tightly ensures that they will stay immersed in the brine and not float up out of it.
1. Once the jar is full, set it upright. Pour the salt brine over the green beans. They must be completely covered by the brine. Cover the jar *loosely* with a lid.
2. Place the jar on a small plate to catch the overflow that may happen during active fermentation. Leave the jar at room temperature for 24 - 48 hours.
3. After the first 24 hours, remove the lid and check on your ferment. You should start to see some bubbles and it will begin to develop a mild, refreshingly sour smell (like a light version of sauerkraut).
4. Once you see and smell signs that the green beans are actively fermenting, transfer the jar to the door of your refrigerator. This is the warmest part of your refrigerator but still cooler than room temperature - perfect for your green beans to keep *slowly* fermenting.
5. Fermented green beans are ready to eat 1 - 2 weeks after you make them. If you plan to store them for longer than a month, move the jar to a cooler part of your refrigerator (one of the central shelves rather than the inside of the door).

You can enjoy your fermented green beans straight out of the jar as a pickle, or use them in recipes.

Keep in mind that cooking destroys those good-for-you probiotic bacteria.

Try chopping the fermented beans and adding them to grain-based salads such as tabouleh, or chop them small and use them in place of capers. If you do decide to add them to a cooked dish such as soup, add them at the last minute *after* you've turned off the stove.

Variations

- Try adding onion or garlic, or fresh or dried dill leaves to the jar as you pack in the green beans. For a spicy variation, add 1 or 2 small hot chili peppers to the jar.
- Use yellow wax beans, or a combination of green beans and yellow wax beans.
- Note: if salt isn't an option for you, you can use the alternate method for lacto-fermentation without salt.

*Recipe inspired by The Spruce, demonstrated by Jen Hudson, Master Food Preserver
Bouctouche Farmers' Market, July 29, 2017*

Cosses vertes lacto-fermentées

Les aliments lacto-fermentés, y compris ces délicieuses cosses vertes, sont riches en probiotiques sains. Essayez cette recette et ses variations.

RENDEMENT: 1 pinte

INGRÉDIENTS

3 tasses d'eau filtrée
2 cuillères à café de kosher ou autre sel non iodé

PRÉPARATION

Dissoudre le sel dans l'eau filtrée. Il est important d'utiliser de l'eau filtrée car le chlore et d'autres produits chimiques dans la plupart des eaux municipales du robinet peuvent entraver le processus de fermentation.

Laver les cosses vertes et enlever les extrémités et les pointes de la tige.

Placez un pot de verre (pinte) propre sur le côté (il n'est pas nécessaire de stériliser le pot pour cette recette, assurez-vous qu'il est très propre). Il est plus facile de placer les cosses vertes en ligne droite si vous commencez avec le pot sur le côté plutôt que de les charger en dessus. Embaquetez les cosses de manière très serrée. Les cosses vertes rétréciront un peu au fur et à mesure qu'elles vont fermenter, et de cette façon, on va s'assurer qu'elles resteront immergées dans la saumure et ne vont pas flotter.

Une fois que le pot est plein, redressez-le. Verser la saumure sur les cosses vertes. Elles doivent être complètement couvertes par la saumure. Couvrir le pot avec un couvercle (pas complètement fermé).

Placez le pot sur une petite assiette pour attraper le débordement qui peut se produire pendant la fermentation active. Laissez le pot à la température ambiante pendant 24 à 48 heures. Après les premières 24 heures, retirez le couvercle et vérifiez votre fermentation. Vous devriez commencer à voir des bulles et il commencera à développer une odeur légère et rafraîchissante (comme une version légère de choucroute).

Une fois que vous voyez et sentez des signes indiquant que les cosses vertes fermentent activement, transférez le pot à la porte de votre réfrigérateur. C'est la partie la plus chaude de votre réfrigérateur, mais toujours plus frais que la température ambiante - parfait pour vos cosses vertes afin de continuer à fermenter lentement.

Les cosses vertes fermentées sont prêtes à manger 1 à 2 semaines après votre préparation. Si vous prévoyez de les conserver pendant plus d'un mois, déplacez le pot à une partie plus froide de votre réfrigérateur (une des étagères centrales plutôt que l'intérieur de la porte).

Vous pouvez profiter de vos cosses vertes fermentées directement dans le pot comme un cornichon ou les utiliser dans des recettes. Gardez à l'esprit que la cuisson détruit les bactéries probiotiques bonnes pour vous.

Essayez de couper les cosses fermentées et de les ajouter à des salades à base de grains telles que le tabouleh, ou de les hacher petit et les utiliser à la place des câpres. Si vous décidez de les ajouter à un plat cuit comme de la soupe, ajoutez-les à la dernière minute après avoir éteint le poêle.

Variations

- Essayez d'ajouter l'oignon ou l'ail, ou des feuilles d'aneth fraîches ou séchées au pot lorsque vous embaquetez les cosses vertes. Pour une variation épicée, ajouter 1 ou 2 petits piments au pot.
- Utilisez des haricots à cuire jaune, ou une combinaison de haricots verts et de cire jaune.
- Remarque: si le sel n'est pas une option pour vous, vous pouvez utiliser la méthode alternative pour lacto-fermentation sans sel.

*Recette inspirée par The Spruce, démontrée par Jen Hudson, Master Food Preserver
Marché des fermiers de Bouctouche, 29 juillet 2017*