



Conservation

6. La conservation par lacto-fermentation

La diététique retrouve actuellement cette méthode de conservation qui était fort pratiquée chez les peuples périarctiques et en URSS où les champignons sont abondants. Ils étaient conservés en fûts de chêne, prêts à l'emploi, et consommés au cours du long hiver comme végétaux, pour suppléer aux légumes frais absents chez les peuples slaves. Ce procédé procure des aliments savoureux, enrichis en vitamines, faciles à digérer, et possédant certaines vertus thérapeutiques.

Mettre dans une terrine en grès des couches alternées de champignons frais et secs et de sel mêlé d'aromates. Recouvrir d'un couvercle en bois alourdi par une grosse pierre. Dès que la fermentation lactique est en route, un liquide se forme à la partie supérieure. Les champignons peuvent être consommés après quelques mois. On les fait tremper une nuit dans l'eau ou on les blanchit dans une grande quantité d'eau pour éliminer l'acide lactique avant de les accommoder comme des espèces fraîches. Les lactaires sanguins se prêtent spécialement à ce mode de conservation. Les petits champignons lacto-fermentés sont d'ailleurs consommés sans aucune préparation comme les pickles conservés au vinaigre. En URSS on les sert en accompagnement du caviar.