

Recette tomates vertes lactofermentées (pickles façon cornichon)

Il y a 3 semaines environ j'ai ramassé toutes les tomates vertes qui étaient encore sur mes pieds de tomates. Cette année le printemps frais et l'été caniculaire n'ont pas aidé à avoir rapidement de belles tomates rouges. Alors maintenant que faire des tomates vertes ? Et si vous tentiez les tomates vertes lactofermentées ?

Comment peut-on manger les tomates vertes ?

La solanine contenue dans les tomates vertes les rend impropre à la consommation crue. Une fois cuites le taux de solanine baisse et on peut les consommer en quantité raisonnable.

Une autre technique dont, [je vous ai déjà parlé, la lactofermentation](#) permet d'obtenir les mêmes effets : baisser le taux de solanine contenu dans les tomates vertes.

Comment utiliser des tomates vertes ?

La première chose que l'on peut faire, c'est les cueillir encore vertes et les disposer dans une caisse. Puis les entreposer dans un endroit frais. Il faudra veiller à ce qu'aucune ne pourrisse et les retirer le cas échéant. C'est très simple et la plupart des tomates vont finir de mûrir tranquillement toutes seules et il n'est pas rare d'en avoir jusqu'à décembre en les conservant de cette manière. On les utilisera pour préparer une [sauce tomates](#) ou une [soupe de tomates](#) plutôt qu'une salade car elles seront moins gorgées de soleil et de vitamines.

Un grand classique que je vous ai déjà proposé sur le blog cuisine saine : la [confiture de tomates vertes version classique](#) et [celle au sucre de canne complet](#).

Si vous n'êtes pas très branché confiture, il y a encore un autre moyen. On peut préparer des recettes avec les tomates vertes, tant qu'elles sont bien cuites (beignets de tomates vertes ou tartes pour les plus connues).

J'ai aussi vu que certaines personnes les conservaient dans du vinaigre façon cornichon. Cette façon là je ne l'ai jamais essayé.

Pour ma part aujourd'hui je vous propose de l'essayer la version tomates vertes lactofermentées. Vous aurez des pickles à consommer cet hiver.

Recette tomates vertes lactofermentées

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette bio

Accompagnement

Pour 1 bocal de 2 litres

Temps de préparation : 5 min

Ingrédients

- Tomates vertes
- Graines de coriandre
- Graines de fenouil
- Feuilles de sauge
- 30 g de sel gris non raffiné
- 1 litre d'eau non chlorée

1. Ne lavez pas les tomates mais essuyez-les avec un torchon propre.
2. Si elles ont la taille d'une tomate cerise vous pouvez les laissez entières dans le bocal, sinon coupez-les en 2 ou 4 selon la taille.
3. J'utilise un [bocal spécial pour lactofermentation à joint d'eau](#), c'est très pratique mais un bocal tout simple à joint caoutchouc fera parfaitement l'affaire.
4. Mettez les tomates dans le bocal et ajoutez un peu de graines de fenouil, de coriandre et quelques feuilles de sauge entre les couches de tomates.
5. Mélangez le sel et l'eau. Versez dans le bocal et bien recouvrir les tomates.
6. Mettez un poids dessus pour qu'elles soient bien immergées.
7. Fermez le bocal et laissez fermenter 10 jours environ à température ambiante.
8. Ensuite l'idéal de de mettre le bocal dans une cave et déguster entre 2 mois et 1 an après.

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Chou rouge lactofermenté](#)

[Cornichons lactofermentés](#)