

## Comment préparer le natto ?

Le natto est un aliment santé traditionnel au Japon à base de soja fermenté. Il est très nutritif et riche en protéines, un plat populaire de petit-déjeuner. Le natto peut avoir un goût qu'on apprend à aimer à cause de sa texture glissante qui ressemble au gombo cuit, mais avec une odeur piquante.

**Rendement :** donne environ 1 tasse / 150 g.

**Timing :** 12 heures pour faire tremper les graines de soja, 7-8 heures dans un pot couvert dans la chambre de pousse et mijoteuse pliante en mode de mijoteuse et 18 à 24 heures dans la chambre de pousse en mode de chambre de pousse.

Ingrédients	Par unité É.-U. / métrique	Par poids
Graines de soja, entières organiques, séchées	½ tasse / 125 ml	85 g / 3 oz
Levure de natto	1 cuillère à mesurer spéciale	0,1 g / 0,0035 oz

**Équipements :** chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, marmite de 4 quarts/litres avec couvercle et six pots en verre résistants à la chaleur avec une capacité d'une tasse / 250 ml.

**Trempage des graines de soja.** Placez les graines de soja rincées dans une marmite et recouvrez-les avec assez d'eau pour les submerger. Nous utilisons environ une portion de soja avec trois portions d'eau. Faites tremper les graines de soja pendant toute la nuit, pour une durée de 12 heures. Les graines de soja vont tripler de volume.

**Cuisson des graines de soja dans la chambre de pousse en mode de mijoteuse.** Placez la marmite couverte contenant les graines de soja au centre de la chambre de pousse directement sur la plaque de base en aluminium (retirez la grille et le récipient à eau). Fermez le couvercle de la chambre de pousse. Faites cuire les graines de soja à 195 °F / 90 °C pendant 7-8 heures ou jusqu'à ce que les graines de soja soient suffisamment molles pour qu'on puisse les casser facilement avec les doigts. Égouttez et placez les graines de soja cuites dans un grand bol stérilisé.

**Préparation de la solution de natto.** Dissolvez une cuillère à mesurer spéciale de levure de natto dans 2 c. à café / 10 ml d'eau pré-bouillie ou stérilisée puis refroidie.

**Ajout de la solution de natto aux graines de soja cuites.** Versez la solution de natto par-dessus les graines de soja chaudes et remuez-les délicatement avec une cuillère en acier inoxydable stérilisée.

*Conseil : assurez-vous que les graines sont encore chaudes.*



**Transfert de natto dans les pots en verre.** À l'aide d'une cuillère, mettez une fine couche de graines de soja dans cinq à six pots en verre stérilisés et posez le couvercle à la légère sur chaque pot – ne les scellez pas hermétiquement.

**Culture des graines de soja à 100 °F / 38 °C pendant 18-24 heures dans la chambre de pousse en mode de chambre de pousse.** Placez les pots en verre sur la grille de la chambre de pousse, réglée à 100 °F / 38 °C. Lorsque le natto est complètement prêt, il devrait montrer des filaments blancs. N'utilisez pas de récipient à eau dans la chambre de pousse.



**Arrêt de la fermentation.** Retirez les pots de la chambre de pousse. Laissez les pots couverts hermétiquement dans le réfrigérateur pendant au moins une nuit avant de les manger. Le natto peut aussi être vieilli au réfrigérateur pendant 3-4 jours.

*Conseil : le natto avec une odeur intense d'ammoniac doit être jeté.*

**Instructions importantes :**

- *Assurez-vous que tous les pots, les bols, les récipients et les ustensiles utilisés pour la préparation de natto sont stérilisés.*
- *Assurez-vous de ne placer qu'une fine couche de graines de soja dans le pot lors de la culture.*
- *Laissez le natto terminé au réfrigérateur pendant au moins 12 heures avant de le manger.*
- *Le natto vieilli peut être conservé dans le congélateur et décongelé pour une utilisation ultérieure.*