



LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS

INGRÉDIENTS

Afin d'obtenir +/- 4 bocaux d'une contenance de 250 ml, il faut :

- Environ 1 l d'eau exempte de chlore
- Environ 30 gr de gros sel gris sans additifs
- 5 à 6 betteraves **ou** 5 à 6 radis
- 5 à 6 navets **ou** 5 à 6 topinambours

18

ETAPES

1. Nettoyer et peler les légumes.
2. Emincer les légumes à la mandoline ou avec un couteau.
3. Préparer la saumure en dissolvant 30 gr de gros sel dans un litre d'eau non chlorée.
4. Placer les ingrédients par couche (betteraves/navets ou radis/topinambours) dans les bocaux en y ajoutant quelques herbes ou épices selon les goûts.
5. Remplir de saumure jusqu'à 2 cm du bord et faire remonter les éventuelles bulles d'air.
6. Placer un « ustensile » qui permet de bien tasser et empêche les légumes d'être en contact avec l'oxygène (la saumure doit recouvrir tous les légumes).
7. Placer les bocaux sur une soucoupe dans une pièce à température ambiante pendant quelques jours.
8. Fermer le bocal avec son caoutchouc en place.
9. Placer les bocaux dans une pièce à température ambiante (20-25°C) et laisser fermenter pendant 5 à 7 jours puis entreposer idéalement au frais (15-17°C).
10. Consommer après 3 semaines de fermentation.

Pour réaliser la lactofermentation, utiliser uniquement des bocaux à fermeture métallique avec joint en caoutchouc. Placer les bocaux sur une assiette ou une soucoupe s'avère utile pour pallier aux débordements probables lors de la fermentation. Conserver au frigo après ouverture. Ne jamais remettre dans le bocal une portion de légumes qui en a été retirée.



(Source : site internet « Ni Cru Ni Cuit », le blog des aliments fermentés - <https://nicrunicuit.com/>)