



SURI DE CAROTTES À L'ORANGE

INGRÉDIENTS

Afin d'obtenir +/- 6 bocaux d'une contenance de 500 ml, il faut :

- 3,5 kg de carottes bio non traitées
- 4 oranges bio non traitées
- 30 gr de gros sel gris de mer

ETAPES

1. Rincer et peler les carottes. Ne pas les rincer après les avoir pelées.
2. Détailler les carottes en fine julienne avec une mandoline ou les réduire avec une râpe à gros trous.
3. Éliminer une tranche de peau de l'orange aux deux pôles, là où il n'y a que du zeste et pas de chair. Détailler l'orange en très fines tranches, puis recouper chaque tranche en 8.
4. Mélanger les carottes et l'orange dans un grand saladier. Ajouter le sel.
5. Avec les mains ou un pilon en bois, pétrir et écraser le tout pendant 5 minutes pour bien répartir le sel et le faire pénétrer dans la masse. Laisser reposer 15 minutes, le sel va faire ressortir le jus des légumes.
6. Recommencer à pétrir les carottes et l'orange jusqu'à voir du jus dans le fond du récipient.
7. Remplir le bocal en tassant fortement avec le poing ou avec un pilon. Le jus doit remonter avec la pression sur les légumes. Remplir jusqu'à 2-3 cm en dessous de l'ouverture.
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 2 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.

💡 Astuce : cru et assaisonné avec un filet d'huile d'olive et quelques tours de poivre du moulin, c'est déjà très bon.

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