

# Lacto-fermentation <sup>1</sup>

## Sans stérilisation

### CHOU BLANC ⇒ CHOUCROUTE



#### Ingrédients pour 1 Le parfait de 1000 ml

- 1 kg de chou blanc finement émincé
- 10 grammes de sel de mer ni iodé, ni fluoré, sans additifs par kilo net de chou, soit 1%
- Quelques grains de poivre noir
- Quelques baies de genièvre

#### Préparation

- Enlever les premières feuilles du chou.
- En conserver une intacte.
- Couper le chou en 4 et enlever le trognon.
- Émincer finement le chou.
- Peser le chou et préparer 10 grammes de sel par kilo.
- Mélanger le chou, le sel et les aromates dans un grand saladier.
- Presser avec les mains pour faire sortir le jus.
- Laisser reposer entre 15 et 30 minutes pour que le sel fasse dégorger le chou.



- Brasser une nouvelle fois le chou avec les mains en pressant bien.
- Remplir le bocal avec le chou en tassant bien chaque couche avec un pilon en bois, le cul d'une bouteille ou le plat du poing, pour chasser les bulles d'air et faire sortir le jus.
- Une fois le bocal rempli, recouvrir avec la feuille de chou.
- Appuyer fortement, le jus remonte à la surface : au besoin ajouter un peu d'eau.
- Fermer le bocal et laisser fermenter 7 jours à température ambiante, puis conserver au frais.
- Mettre une assiette sous le bocal.
- Penser à étiqueter le bocal en précisant la date.
- Le chou peut se consommer après 2 semaines.

### CHOU ROUGE

- Pareil que le chou blanc, en variant les épices.

### CAROTTES AU NATUREL

- Pareil que le chou blanc, en variant les épices.

#### Ingrédients pour 1 Le parfait de 1000 ml

- 1 kg de carottes râpé
- 10 grammes de sel de mer ni iodé, ni fluoré, sans additifs par kilo de carottes, soit 1%
- 1 cuillère à café de graines de nigelle (ou de coriandre, ou de cumin)



### BETTERAVES ROUGES ⇒ Fermentation en saumure

#### Ingrédients pour 5 Le parfait de 500 ml

- 1,500 kg de betteraves rouges épluchées, émincées en julienne ou en tranche très fines.
- 1 litre de saumure à 3%, soit 30 grammes de sel de mer ni iodé, ni fluoré et sans additifs par litre d'eau non chlorée.
- ½ cuillère à café de graines de coriandre par bocal, soit 2 ½ cuillères.

#### Préparation

- Remplir le bocal jusqu'à 2 cm en dessous du bord en intercalant les épices et les betteraves.
- Tasser bien entre chaque couche.
- Préparer la saumure en laissant fondre le sel dans de l'eau froide.
- Recouvrir les betteraves.
- Fermer le bocal
- Laisser fermenter 7 jours à température ambiante.
- Mettre une assiette sous le bocal.
- Penser à étiqueter le bocal en précisant la date.
- La betterave peut se consommer après 2 semaines.



## CAROTTES À L'INDIENNE <sup>1</sup>



### Ingrédients pour 1 Le parfait de 1000 ml

- 1 kg de carottes râpées
- 10 grammes de sel de mer ni iodé, ni fluoré et sans additifs par kilo de carottes, soit 1%.
- 2 cuillères à soupe de graine de moutarde brune concassées au mortier
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 4 cuillères à soupe d'huile neutre tiède (Tournesol, pépin de raison par exemple)
- 1 gousse ail coupé en lamelles

### Préparation

- Mélanger le sel, le curcuma, les graines moutarde concassées.
- Détailler les carottes en lamelles soit à l'économe, soit à la mandoline.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et les masser.
- Laisser reposer une quinzaine de minute.
- Mettre dans un bocal. Bien tasser. 1 kg de carottes = 1 bocal d'1 litre.
- Verser l'huile tiède sur les carottes.
- Nettoyer les bords du bocal. Fermer le bocal. Remuer le bocal pour que l'huile se disperse.
- Étiqueter le bocal.
- Stocker à moins de 20°.