

Carottes et chou lactofermentés

Ingrédients

- 2 carottes épluchées
- ½ chou
- 15 g de gros sel
- ½ litre d'eau



Les étapes

J'épluche les carottes et les coupe en petits morceaux ainsi que le chou. Il est possible d'en râper une partie, cela facilitera la lactofermentation des aliments. Nous vous conseillons d'y ajouter les herbes ou épices de votre choix comme le thym, le carvi, etc. et même de l'ail ou du gingembre.

Je dépose les légumes râpés dans mon bocal et je les tasse bien afin d'avoir le moins d'air possible. Attention à ne pas remplir à ras bord, il faut s'arrêter à 1 cm du haut du pot ou le mélange débordera trop avec la fermentation.

Je verse 15 grammes de gros sel dans un demi-litre d'eau.

Je mélange bien afin que le sel se dissolve puis je verse ce mélange jusqu'à recouvrir les légumes.

Je tasse de nouveau les légumes avec une cuillère.

Je ferme maintenant mon bocal avec le joint en caoutchouc et des clips en métal. Bravo ! La préparation est terminée !

Je laisse maintenant le bocal 8 à 10 jours à température ambiante. Si tout se passe bien, un léger dépôt blanc au fond du pot apparaît, je peux désormais placer mon bocal dans un endroit frais et à température stable, entre 12 et 15 degrés (comme une cave ou un sellier). Le mélange sera prêt dans 2 semaines.

Vous pourrez ainsi déguster vos légumes de saison toute l'année facilement. Une fois ouvert, votre pot se conserve plusieurs mois au frigo. Vous pouvez diversifier vos conserves avec de nombreuses associations de légumes.

Source : <https://123degustez.fr/recettes/recettes-salees/carottes-rapees-au-chocolat/>