



SALADE DE CHOUX ET DE CAROTTES LACTOFERMENTÉS

INGRÉDIENTS.....

Afin d'obtenir +/- 8 bocaux d'une contenance de 500 ml, il faut :

- 1 kg de carottes bio
- 1 chou blanc
- 1 chou rouge
- 30 gr de gros sel gris de mer

ETAPES.....

1. Eplucher les carottes. Ne pas les rincer après les avoir épluchées.
2. Détailler les carottes en fine julienne avec une mandoline ou les réduire avec une râpe à gros trous.
3. Ne pas rincer les choux. Eliminer les premières feuilles abîmées ou souillées de terre. Retirer et réserver les 2 ou 3 feuilles suivantes.
4. Couper le chou blanc et le chou rouge en 4 et éliminer le trognon dur. Emincer les morceaux très finement à l'aide d'une mandoline.
5. Mélanger les carottes et le chou dans un grand saladier. Ajouter le sel.
6. Avec les mains ou à l'aide d'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.
7. Recommencer à pétrir les carottes et le chou jusqu'à obtention de jus dans le fond du récipient.
8. Remplir le bocal en tassant fortement avec le pilon ou une cuillère. Le jus doit remonter avec la pression sur les légumes. Remplir jusqu'à 2-3 cm en dessous de l'ouverture.
9. Etaler sur la surface une feuille entière de chou réservée, appuyer pour bien tasser une dernière fois. Fermer le bocal avec son caoutchouc en place.
10. Placer les bocaux dans une pièce à température ambiante (20-25°C) et laisser fermenter pendant 5 à 7 jours puis entreposer au frais (15-17°C).
11. Consommer après 2 semaines de fermentation.

23

! 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/>)