

LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS

Pour des légumes prêts
toute l'année

INGRÉDIENTS :

- 1 L d'eau
- 30 g de gros sel
- Poivre, épices et aromates
- Légumes au choix (courgettes, concombres, betteraves...)



x 2



30 min



5 min



Pas cher



Facile

1. Mettez le sel dans l'eau.
2. Nettoyez les légumes et coupez-les en julienne ou en cubes.
3. Mettez les légumes dans les bocaux à joint avec les épices de votre choix. Remplissez avec l'eau salée jusqu'à 1 cm du bord.
4. Déposez le bocal sur une coupelle : du liquide peut s'en échapper. Des bulles vont se former et le liquide va devenir laiteux.
5. Après 3 semaines, le liquide est redevenu transparent : les légumes sont prêts à être dégustés à l'apéritif ou en salade. La saumure peut servir de base pour une vinaigrette.

Source : <http://www.cvannepayssothe.fr>