

Recette de base pour légumes fermentés



Carottes et fenouils fermentés

Ingrédients

- 2 fenouils*
- 2 carottes*
- 1 l d'eau
- 1 cs de sel non raffiné
- 1 bocal
- Du matériel pour lester, de la taille de l'ouverture du bocal

*N'importe quel légume à consistance ferme convient.

Préparation

Tout d'abord, rincer le bocal à l'eau chaude. Puis mélanger l'eau et le sel en une saumure.

Laver les légumes et les émincer, mélanger le tout dans une jatte.

En garnir le bocal en tassant bien. Il convient de ménager un espace d'environ 10 cm entre le contenu et le haut du bocal.

Verser la saumure dans le bocal. Lester les légumes pour que tout soit bien couvert et qu'il n'y ait aucun contact avec l'air.

Fermer le couvercle et laisser macérer 5 jours à température ambiante.

Important: Pendant la fermentation, le couvercle doit être fréquemment ouvert de manière à évacuer la surpression. Après la fermentation, le bocal peut être conservé au réfrigérateur et rester fermé.

WWF Suisse

Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Tél.: +41 (0) 21 966 73 73
Fax: +41 (0) 21 966 73 74
www.wwf.ch/contact
www.wwf.ch
Dons: CP 12-5008-4

