



**L'IDÉE EST SIMPLE**  
ON IMMERGE + ou -  
N'IMPORTE QUEL LÉGUME  
DANS DE LA  
SAUMURE

2 cuillères à soupe de sel (~ 30 g) ...  
1 litre d'eau.  
... bien mélangées

↳ ça donne une saumure à 3%.

**ET VOILÀ !! RECETTE FINIE!**  
Maintenant tu peux expérimenter mille trucs.

**SAUCE PIQUANTE**

**IL TE FAUT:**  
Quelques gousses d'ail ou tout autre assaisonnement de ton choix  
Des piments + ou - piquants selon ton goût  
Assez de saumure à 3% pour recouvrir les légumes  
Des gants si les piments sont badass

Tasser les piments équeutés dans un bocal.  
Ajouter l'assaisonnement.  
Recouvrir de saumure.  
Fermer le bocal.

Tu vois des bulles, ça fait pschit et la saumure se trouble? Le goût te plaît?  
Il est temps de MIXER!

Les légumes d'abord.

La saumure petit à petit pour avoir la texture parfaite.

**C'EST PRÊT!**  
Tu peux mettre en bouteille, la conserver très longtemps au frais & en mettre dans tous tes plats!

À L'ÉCARTILLONNER

**UNE FOIS LES LÉGUMES MANGÉS, IL RESTE DE LA SAUMURE?**

**ON LA CUISINE!**  
Dans des vinaigrettes ou pour déglacer des légumes à la poêle ...

**OU ON EN MET UN PEU DANS DE NOUVELLES FERMENTATIONS** pour les aider à "démarrer" avec les bonnes bactéries.

Surtout pour des fruits qui, sans saumure "active", fermentent en alcool.

bouffée de bactéries lactiques.

**LACTO FERMENTER**  
**DES LÉGUMES**  
**EN SAUMURE**

@PLANTPLANTZINERANT