

La REINE des légumes au sel, c'est bien sûr

LA CHOUCRUTE

INGRÉDIENTS

UN **CHOU** (vert, blanc, rouge, pommé, frisé, kale...) PAS LAVÉ

SOUFLE

1% DU POIDS DU CHOU
Exemple: 1 KG CHOU → 10 GR SEL

FACULTATIF

Une pomme coupée en petits morceaux

Les épices de ton choix
Graines de cumin, carvi, fenouil, poivre, ail, raifort râpé, thym...

Enlever les feuilles abîmées & le trognon. Mettre une ou deux grandes feuilles de côté, qu'on mettra comme des couvercles à la fin

ÉMINCER FINEMENT LE RESTE DU CHOU

main propre

PUIS TOUT MALAXER jusqu'à ce que le chou rende plein d'eau!

10 minutes

+ SEL (*épices & pomme)

TASSER dans un bocal propre pour enlever l'air et faire baigner le tout!

FERMER le bocal

Etiqueter & attendre mini 3 semaines, ou + longtemps.

ESSAYE AVEC...

... DES RACINES!
Carottes, faves, panais, betteraves...
+ cumin

... DES MÉLANGES DE LÉGUMES ...
Le curtido est une spécialité salvadorienne

... DES LÉGUMES MIXÉS EN PÂTE ...
Bovillon "cube"

... DES FEUILLES POUR DES PESTOS ...
ail des ours, basilic, prunes, citrons

... OU MÊME DES FRUITS!

LACTO-FERMENTER

DES LÉGUMES AU SEL

@PLANTPLANTZINEPLANT

LES LÉGUMES (DONT LE CHOU) FERMENTÉS AU SEL SONT:

- * Acides
- * Frais
- * Pétillants
- * Délicieux CRUS
- * Sandwich ou un hot-dog
- * à Snacker toute la journée
- * dans des salades ou en accompagnement d'un plat!
- * Et aussi! + digestes et bourrés de VITAMINES!
- * (ça sauve les marins (ça sauve le scorbout))

SI TOI AUSSI! (COMME MOI AVANT) TON AVIS SUR LES CHOUX ET LA CHOUCRUTE C'EST ÇA

C'est dégueu à la cantine

Y'a des bébes dedans

ça ne se mange que cuit avec 4000 viandes

ça fait péter

... IL EST TEMPS POUR TOI DE FAIRE DE LA CHOUCRUTE (et de te renseigner sur comment on fait les bébes).

En tassant bien fort le légume râpé dans un bocal, il va finir par baigner dans son propre jus!

ET VOILÀ!

On pèse ensuite les légumes et on ajoute 1% de ce poids en sel.

Fonctionne, le légume doit être râpé / émincé / mandoline (au choix)

Quand on sale un légume frais, assez rapidement, l'eau du légume sort! On appelle ce phénomène « OSMOSE »

Une fois sel et eau réunis, voici le couple parfait pour accueillir des petites bactéries lactiques mimi!

(Schéma scientifiquement approximatif)