



Cuisiner autrement

CTCE – Alternatiba

LACTO FERMENTATION

Idées Recettes AU SEL

MÉLANGE D'ÉPICES POUR 500g DE LÉGUMES

et 5g de sel gris de mer

POUR 500 G DE CHOU BLANC ÉMINCÉ FINEMENT

1/4 c a s de baies de genièvre

1/4 c a s de cumin

1 feuille de laurier

POUR 500 G CAROTTES EN RONDELLES D'1MM

1 échalote

1 clou de girofle

1 gousse d'ail

1/2 c a c de graines d'aneth

1/2 c a c de graines de moutarde

1/2 c a c d'estragon séché

POUR 500 G D'OIGNONS ROUGES ÉMINCÉS FINEMENT

1/2 c a s de graines de moutarde

1/2 c a s de graines de fenouil

1/2 c a s d'aneth séché

POUR 500 G D'UN MÉLANGE DE RADIS RED MEAT ET DE NAVET EN JULIENNE

1/2 branche de céleri haché

1/2 dé de gingembre haché

1 gousse d'ail

1/2 c a s de graines de coriandre

POUR 500 G DE CHOU ROUGE ÉMINCÉ FINEMENT

1/2 pomme râpée

1/2 oignon haché menu

1 gousse d'ail

1/2 bâton de cannelle

1 clou de girofle



Cuisiner autrement

CTCE - Alternatiba

LACTO FERMENTATION

Idées Recettes EN SAUMURE

MÉLANGE D'ÉPICES POUR 500g DE LÉGUMES

et 30g de sel gris de mer / 1 litre d'eau

POUR 500 G D'UN MÉLANGE DE CHOU FLEUR ET DE BROCOLI (EN PETITS MORCEAUX)

1/2 c a c de curry en poudre

1/2 c a c de curcuma en poudre

1/4 c a c de piment

1 gousse d'ail

POUR 500 G DE CHOUX DE BRUXELLES ENTIERS

500 ml de saumure/15 g de sel

POUR 500 G PETITES COURGETTES A LA MENTHE ET A L'AIL

1 brin de menthe fraîche

2 gousses d'ail

500 ml de saumure/15 g de sel

POUR 500 G DE CAROTTES TEX MEX

1 gousse d'ail

1/2 c a s de graines de coriandre

1/2 c a s de graines de cumin

1/2 brin d'origan

1/2 piment rouge

500 ml de saumure/15 g de sel

Pour la saumure : utiliser de l'eau filtrée ou laisser reposer l'eau du robinet pendant 24h avant utilisation (pour en éliminer le chlore)

POUR LES DEUX MÉTHODES :

- Fermez hermétiquement les bocaux.
- Laissez démarrer la fermentation 5 à 7 jours à température ambiante.
- Stockez entre 15 et 20°C.
- Une fois le bocal entamé, conservez-le au réfrigérateur.