Aptitude à la fermentation de quelques légumes

Légume	Utilisation seule	Utilisation en mélange
Asperge	**	*
Betterave rouge	**	**
Brocoli	*	**
Carotte	**	**
Céleri	**	**
Champignon de Paris	*	**
Chou blanc	**	**
Chou chinois	**	**
Chou rouge	**	**
Chou vert frisé	*	*
Chou-fleur	**	**
Chou-rave	**	**
Concombre/cornichon	**	*
Courgette	*	*
Fenouil	**	**
Haricot vert	**	*
Persil tubéreux	*	**
Poireau	**	**
Oignon	*	**
Poivron	**	**
Radis	**	**

* Fermente moyennement

** Fermente très bien ⇒ les légumes ayant deux étoiles (en vert) sont donc à retenir pour débiter.

Source : Handschmann J., *Gemüse milchsauer eingelegt*, Bassermann, 2016