

Légumes lactofermentés au sel sec

Denrées à ajuster	Quantité estimée	Quantités (noter les poids de légumes utilisés)	
		Ce que j'utilise	%
Coleslaw			
Carottes, céleris, choux	1 kg		
Sel	10 à 15 g par kg		
Aromates suivant gout (cumin, coriandre, menthe...)			
Tomates « salsa »			
Tomates (plus éventuellement une carotte râpée par kg de tomates)	1 kg		
Oignon, ail, piment vert, coriandre, citron...	Variable		
Sel	5 à 10 g		

Principe de lactofermentation : tasser fortement pour chasser l'air (milieu anaérobie)

PRÉPARATION

- Laver, parer les légumes selon indications.
- Assainir les pots et couvercles à l'eau bouillante.
- Retourner les pots.

FABRICATION

- Râper les légumes en saladier et saler. Laisser reposer durant 1 heure à 6 heures (facultatif, mais mieux).
- Tasser fortement tous les végétaux dans des pots stérilisés à l'eau (ou ébouillantés dans une marmite d'eau).
- Bloquer par une feuille de chou, du laurier et/ou des pics en bois.
- Fermer les bouches (on peut ajouter du « starter » comme du lactosérum ou du jus de légumes déjà fermenté).

FINITIONS

Laisser fermenter une semaine à température ambiante (attention, il faudra ouvrir pour éviter un débordement) puis conserver au frais jusqu'à usage.

Variante : le kimchi, un salage à sec mais avec une sauce aromatique

- 1 gros chou
- 2 poireaux
- 1/2 navet long
- 5 gousses d'ail hachées
- 6 oignons nouveaux fraîchement hachés
- 2 cuillerées à café de gingembre frais râpé fin
- 1 CS de Miso
- 2 CS d'amidon de riz
- 2 CS de gros sel
- 1 CS de piment rouge haché (ou 3 poivrons rouges)
- 1 poire bien mûre ou 1 CS de sucre
- 1 CS de sésame grillé

- Dégorger le chou coupé en morceau avec du sel en massant les morceaux. Laisser reposer le temps de préparer la sauce.
- Confectionner le liquide de riz : diluer la poudre de riz dans un verre d'eau tiède. Ajouter un verre d'eau et chauffer dans une casserole tout en remuant. Lorsque le liquide devient opaque, arrêter le feu et laisser refroidir (ou chauffer au four à microondes). Découper finement tous les aromates, fruits, légumes et ajouter au liquide de riz. Ajouter le miso, le sel, le piment rouge.
- Essorer les morceaux de chou.
- Assembler morceaux de chou et sauce.
- Mettre en pot pour fermenter comme pour les autres préparations.