

Mélange chou/carotte/betterave lactofermenté

Cette fiche a été conçue par des étudiantes de la Mission Jeunes Experts An'Agro de l'ISTOM (École supérieure d'Agro-Développement International).



Ingrédients

- 5 kg de choux
- 1 kg de carottes
- 1 grosse betterave
- 200 g de sel

Matériel

- Bocal en verre de 3 L
- Couteau



Étapes

- Sans laver les légumes, râper les carottes et couper le chou en lamelle avec un couteau.
- Verser 200 g de sel sur les légumes et presser le mélange avec les mains.
- Placer la préparation dans un bocal de 3 L en verre en tassant le mélange avec la main.
- Refermer avec un bouchon.
- Laisser fermenter durant une à deux semaines à la cave (10 °C).



Complément

→ Préparation réalisée à l'automne 2020