

Tomates rouges lactofermentées

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

- Tomates (cueillies le jour même)
- 3 L d'eau froide du robinet
- 2 cuillères à soupe de sel non iodé
- Huile de tournesol
- Oignon
- Ail
- Raifort (feuille et racine)
- Poivre en grain (rouge, vert et noir)
- Aneth séchée
- Thym séché
- Feuille de livèche

Matériel

- Casserole
- Hachoir manuel
- Saladier
- Seau en plastique



Étapes

- Verser de l'huile de tournesol dans une casserole et y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils colorent.
- Mouliner de l'ail au hachoir manuel.
- Ajouter l'ail après refroidissement de l'huile et des oignons.
- Verser le mélange sur les parois du seau en plastique.
- Laver les tomates puis les sécher.
- Déposer une couche de tomates entières au fond. Ajouter de la purée d'oignons et d'ail. Ensuite ajouter une couche de raifort, d'ail, de poivre, de piments entiers, d'aneth séchée, de thym sec et de livèche. Remettre une nouvelle couche de tomates entières et poursuivre comme précédemment. Enfin, couvrir de feuilles de raifort. Ajouter des piments (quantité en fonction du gout).
- Mettre au frais pendant 24 h dans la cave (sans la saumure).
- Le lendemain, préparer la saumure en mélangeant 2 cuillères à soupe de sel sans iode dans 3 L d'eau du robinet froide. Sans la chauffer, verser la saumure sur les légumes. Réajuster le taux de sel en fonction.
- Mettre la préparation directement à la cave.



Complément

→ Recette préparée au mois d'août. Après 1 mois et demi de fermentation, le produit peut être conservé pendant environ 1 an.