

LES LEGUMES LACTO-FERMENTES

Récemment, j'ai vu [un reportage sur les légumes lacto-fermentés](#) et vraiment ça a levé les quelques réticences que j'avais.

Le côté sans stérilisation - une hygiène "classique" est cependant requise ! -, sans risque sanitaire - ça pue quand c'est daubé, donc tu jettes, c'est clair ?! -, du gros sel sans additif - oui ça existe avec additif, pauvre de nous ... -, des pots avec joint, de l'eau non chlorée, des légumes frais et locaux non traités - ça c'est moi qui le décrète ! -, de la patience et la messe est dite !

J'ai fait mes recherches sur Pinterest, [le tableau c'est cadeau](#) !

J'avais en stock des carottes et du chou rave - j'adore le coleslaw ! -, ma première association ainsi que des betteraves rouges et du radis noir, ma deuxième association !

J'ai lu tout et son contraire sur la méthode, l'obligation de stériliser, laisser ou pas le pot ouvert les premiers jours, la durée de conservation au frais avant dégustation, j'ai préféré me baser sur [le reportage vu](#) et sur [le blog ni cru ni cuit](#).

J'ai donc :

- nettoyé mes légumes comme je le fais habituellement à l'eau et au vinaigre blanc,
- râpé mes légumes finement comme je les aime,
- mélangé 15 g de gros sel sans additif à 500 ml d'eau non chlorée,
- mis mes légumes rapés dans le pot, bien tassés,
- couvert mes légumes de ma saumure jusqu'à 2 cm en dessous de l'ouverture en recouvrant bien les légumes - ça "gaze" d'où le besoin de place !-,
- fermé mon pot à joint,
- laissé mon pot fermé à température ambiante pendant 7 jours - c'est très déco en plus ! -,
- mis mon pot en bas du frigo pendant 1 mois.

J'ai ENFIN goûté mes carottes/chou rave parce que le mélange betterave/radis noir a noirci et a fini à la poubelle, sans doute les légumes étaient-ils mal nettoyé ou les radis que je gardais depuis un peu longtemps étaient-ils daubé !

J'ai prélevé une petite quantité pour goûter et j'ai laissé le reste dans ma saumure, le pot a repris la direction du frigo.

Le pchiiiiiiiit à l'ouverture m'a confirmée que le mélange n'était pas éventé.

Il faut juste égoutter les légumes, ne surtout pas les rincer, tu perdrais les bénéfiques des bactéries qui s'y sont développées.

Forcément, il y a un petit goût acidulé et la présence de sel dans la saumure ne nécessite pas de mettre du sel.

Je suis conquise, à moi les légumes lactofermentés !

Bonne cuisine !

