



 30 minutes
PRÉPARATION

 1 mois
REPOS

 1 litre
QUANTITÉ

Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

Tuto sur : intradel.be/kitZD



Zéro gaspillage !

Lacto-fermenter ses légumes, c'est diminuer le gaspillage alimentaire. Plus de **15.000 tonnes de denrées alimentaires sont gaspillées par an*** en Province de Liège.

* Poids total calculé pour 1 année sur base de 15 Kg de denrées alimentaires gaspillées par citoyen par an.

Réussir ma lacto-fermentation

pour conserver facilement les légumes et leurs vitamines

Ingrédients pour un bocal d'1 litre

- 600 ml d'eau (non chlorée) par variante
- 18 g de sel **non traité** par variante
- variantes selon la saison (de préférence bio) :
 - **au printemps** : ± 550 g d'asperges + 2 c. à café de grains de poivre
 - **en été** : ± 600 g de carottes + 2 c. à café de grains de moutarde
 - **en automne** : ± 550 g de chou rouge
 - **en hiver** : ± 650 g de panais

Matériel

- une balance
- un bol doseur
- un fouet
- une planche
- un couteau
- un bocal en verre d'1 litre
- un pilon
- une assiette

Préparation

1. En cas d'utilisation de l'eau du robinet, éliminer le chlore :
 - soit en laissant l'eau reposer 2 heures dans un récipient ouvert
 - soit en utilisant une carafe filtrante
2. Faire bouillir l'eau et y ajouter le sel.
3. Laisser refroidir.
4. Rincer les légumes choisis en fonction de la saison.
5. Préparer les légumes selon vos préférences, par exemple :
 - asperges : éplucher et couper en morceaux
 - carottes : parer et couper en bâtonnets
 - chou rouge : couper en fines lanières
 - panais : parer et râper
6. Remplir le bocal avec les ingrédients choisis (si vous utilisez des grains, les mettre au fond du bocal).
7. Tasser à l'aide du pilon.
8. Remplir le bocal avec l'eau salée et s'arrêter à 2 cm du haut.
9. S'assurer qu'aucun légume ne dépasse.
10. Fermer le bocal et étiqueter (contenu - date de fabrication).
11. Laisser le bocal à température ambiante pendant 1 semaine sur une assiette ou un plateau (en cas de débordement).
12. Stocker le bocal dans un endroit plus frais (entre 15 et 17°) pendant minimum 3 semaines.
13. Déguster les légumes lacto-fermentés en accompagnement d'un repas ou dans une salade composée.

Conservation

- Bocal non entamé : plusieurs mois, voire plusieurs années.
- Bocal entamé : plusieurs mois (au frigo) ou plusieurs semaines (à température ambiante).

6.



7.



8.



13.

