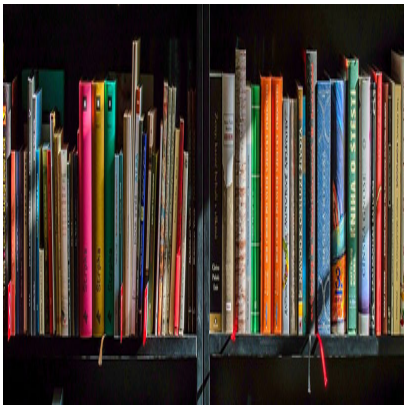


Carottes lacto-fermentÃ©es

Description



Recette du grand spÃ©cialiste de la technique de la lacto-fermentation, **le chef Sang Hoon Degeimbre**, chef doublement Ã©toilÃ© et propriÃ©taire du restaurant **Lâ??Air Du Temps** Ã Liernu.

Carottes lacto-fermentÃ©es

- 1 litre dâ??eau
- 500g de carottes fanes
- 30g de sel
- 2 gousses ail
- 1 oignon
- Â½ poire en dÃ©s
- 100g de gros sel

1. Brosser et nettoyer les carottes. Enlever les feuilles.
2. DÃ©poser les carottes dans un bac et les couvrir de gros sel.
3. Laisser macÃ©rer 3 heures puis les rincer Ã lâ??eau courante.
4. Associer tous les Ã©lÃ©ments dans lâ??eau.
5. Dissoudre le sel dans un pot hermÃ©tique (Weck).
6. DÃ©poser les carottes et couvrir avec la saumure. Fermer le pot et laisser Ã tempÃ©rature ambiante pendant une semaine.
7. En ouvrant le couvercle, il y aura un dÃ©gagement gazeux (dÃ©but de la fermentation).

8. Conserver en cave ou au frigo jusquâ??Ã consommationConservation : de un mois Ã deux ans, voir plus

Sang-Hoon Degeimbre Ã propos de la lacto-fermentation.

https://www.leparfait.fr/actualite/quelques-mots-sur-la-fermentation-par-le-chef-sang-hoon-degeimbre_358

Dâ??autres recettes de lÃ©gumes fermentÃ©s

https://revolutionfermentation.com/blogs/category/legumes-fermentes/

default watermark

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. carottes
2. lactofermentation
3. recette

date crÃ©Ã©e
24 mai 2021
Auteur
cblancke