



## Carottes lacto-fermentées

### Description



Recette du grand spécialiste de la technique de la lacto-fermentation, **le chef Sang Hoon Degeimbre**, chef doublement étoilé et propriétaire du restaurant **L'Air Du Temps** à Liernu.

### Carottes lacto-fermentées

- 1 litre d'eau
- 500g de carottes fanes
- 30g de sel
- 2 gousses ail
- 1 oignon
- ½ poire en dés
- 100g de gros sel

1. Brosser et nettoyer les carottes. Enlever les feuilles.
2. Déposer les carottes dans un bac et les couvrir de gros sel.
3. Laisser macérer 3 heures puis les rincer à l'eau courante.
4. Associer tous les ingrédients dans l'eau.
5. Dissoudre le sel dans un pot hermétique (Weck).
6. Déposer les carottes et couvrir avec la saumure. Fermer le pot et laisser à température ambiante pendant une semaine.
7. En ouvrant le couvercle, il y aura un dégagement gazeux (dû à la fermentation).

8. Conserver en cave ou au frigo jusqu'à consommation Conservation : de un mois à deux ans, voir plus

**[Sang-Hoon Degeimbre](#) à propos de la lacto-fermentation.**

[https://www.leparfait.fr/actualite/quelques-mots-sur-la-fermentation-par-le-chef-sang-hoon-degeimbre\\_358](https://www.leparfait.fr/actualite/quelques-mots-sur-la-fermentation-par-le-chef-sang-hoon-degeimbre_358)

**D'autres recettes de légumes fermentés**

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

### Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

### Tags

1. carottes
2. lactofermentation
3. recette

**date créée**

24 mai 2021

**Auteur**

cblancke

default watermark