La Raffinerie

LE TIERS-LIEU SOUS LES FILAOS

# Lacto Fermentations

Difficulté

Temps de réalisation

15min

+ 15 jours de fermentation

Age minimum

8a

Coût

4€




**Date //** juillet 2023

**Auteur //** Clotilde Chevreau & Jean-François Hirsch

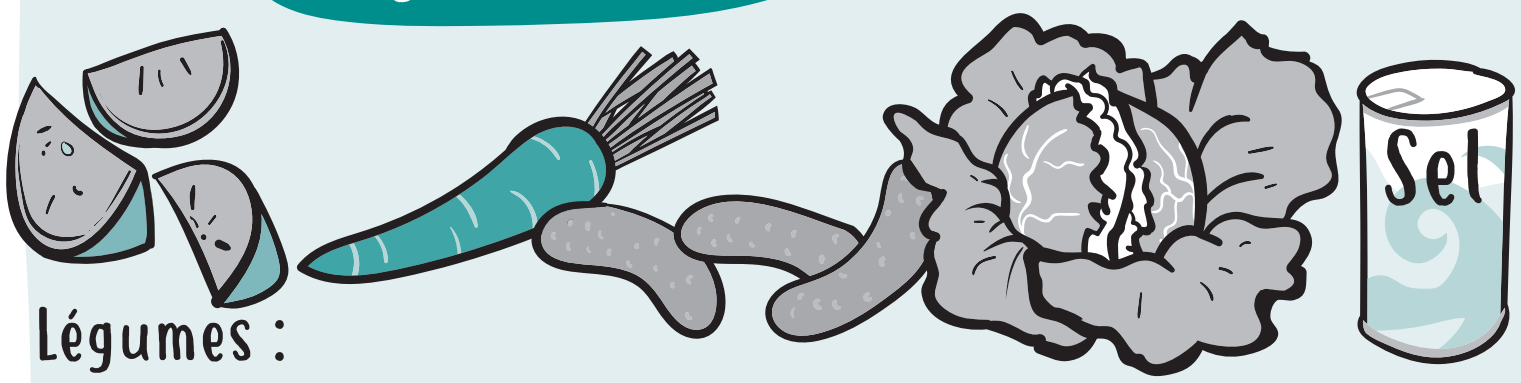
**contact //** contact@laraffinerie.re



Les Utilisateur.ices de cette fiche s'engagent à respecter les règles élémentaires de sécurité - Utilisation Libre

# Fiche Tuto Fabriquer ses légumes lacto-fermentés Rec-09

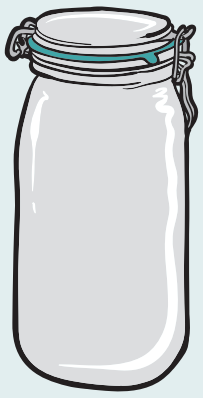
## = Ingrédients =




Légumes :
choux, carottes, navets, citrons, chouchous, cornichons...
10 g sel/kg de légume

## = Matériels =

1 bocal hermétique



## = Recette =

1 Coupez vos légumes, en bâtonnets, en fines lamelles, en cubes... selon les légumes, selon vos envies. Lavez-les et placez les dans un bocal, en laissant au moins 5 cm

2 Ajouter le sel, laisser dégorger

3 Ajouter de l'eau pour limiter l'oxygène. Les légumes doivent être complètement immergés Fermer le bocal.



4 Laisser fermenter une quinzaine de jours

5 Savourez !

Fermentation lactique, lacto-fermentation, lacto: ce sont tous des synonymes pour décrire une fermentation effectuée par des bactéries lactiques. Le terme «lacto» ne vient pas de «lait»!
Il fait référence à l'acide lactique, créée par les bactéries lactiques.