



CHOU ROUGE LACTO-FERMENTÉ

MATÉRIEL

RECETTE RÉALISÉE AVEC LES PRODUITS "LE PRATIQUE"

- 1 mandoline ou râpe
- 1 grand saladier
- 1 bocal en verre avec armature et joint
- 1 poids de fermentation
- 1 balance de cuisine

INGRÉDIENTS

- 700 g de chou rouge
- 30 g de sel fin
- 300 g d'eau
- 1 poids de fermentation

ASTUCE DU CHEF

Lors des premiers jours, il est normal que de petites bulles apparaissent, signe que la fermentation est en cours.



PRÉPARATION

1. Râpez finement le chou rouge à l'aide d'une mandoline.
2. Dans un grand récipient, mélangez le chou râpé avec un morceau de trognon pour atteindre 700 g au total, puis ajoutez 30 g de sel fin.
3. Mélangez soigneusement afin que le sel soit bien réparti sur l'ensemble du chou.
4. Remplissez un bocal propre avec la préparation en tassant fermement pour extraire le jus, puis ajoutez 300 g d'eau si nécessaire pour recouvrir complètement le chou.
5. Placez un poids afin de maintenir le chou bien immergé dans le liquide, puis fermez le bocal.
6. Laissez fermenter dans une pièce à température ambiante, idéalement autour de 20 °C, pendant 1 à 3 semaines selon le niveau d'acidité souhaité.
7. Veillez à ce que le chou reste toujours bien immergé dans la saumure pour éviter tout développement de moisissures.
8. Une fois la fermentation à votre goût, conservez le bocal au réfrigérateur ou dans un endroit frais (cave) afin de ralentir la fermentation. Le chou lacto-fermenté se conserve généralement plusieurs mois, à condition d'utiliser des ustensiles propres à chaque prélèvement et de maintenir les légumes immergés.



RECETTE DU CHEF
LIONEL CRETEUR

les tables du gers



RACINETTE
6 Rue Fontélie,
32700 Lectoure
Tél.: 05 62 28 07 41