

Translations:Conserve lactofermentées/102/fr

Avant de commencer bien rincer les légumes et nettoyer avec application l'intérieur des récipients en enlevant la pellicule blanche qui peut s'y trouver (mycoderme). Dans un cuveau en bois ou un grand pot en grès, verser l'eau, le sel et le son. Mélanger soigneusement jusqu'à obtenir une pâte d'une consistance à la limite de la fluidité. Frotter les légumes au sel (en appuyant fort) puis les plonger dans la pâte 2-3 jours. Au bout de 12h les légumes développent déjà un léger goût, suivant la température les légumes sont prêts en 1-2 jours (surtout en été). Les légumes doivent être légèrement mou au toucher. Les rincer de la pâte et les couper avant de les manger. La pâte demeure active très longtemps du moment qu'une fois les légumes sortis on la remue tous les jours. En cours de fermentation les légumes perdent un peu de leur eau au profit de la pâte, mais il faut parfois ajouter un peu de son et du sel (voire un peu d'eau en été) pour garder une consistance optimale. Si le son a été obtenu d'une mouture ancienne pensez à le chauffer à sec à la poêle sans le faire griller afin de détruire les possibles germes en cours de développement.