

Translations:Conserve lactofermentées/120/fr

Mixer l'algue nori pour obtenir une poudre. Mélanger dans un bol l'ail, le paprika, l'algue avec le tamari, l'umeboshi ou le liquide fermenté. Mélanger les lanières de carottes à la sauce une fois qu'elles sont tièdes (mais pas brûlante pour ne pas tuer les ferments) et mélanger doucement pour ne pas en faire une purée. L'astuce est de fermer un bocal puis de secouer pour imprégner les carottes sans les écraser. Ensuite tasser les lanières dans un pot en verre avec un peu de sauce et laisser fermenter entre 12 et 24h à température ambiante, puis encore 24h au frigo. Astuce : pour tasser et éviter le contact avec l'air sans réduire les carottes en purées utilisez un sac de congélation rempli d'eau. Pour ajouter une saveur citronnée il est aussi possible de poser à la surface des carottes une rondelle de citron (le citron cédrat est incroyable).