

Translations:Conserve lactofermentées/52/fr

- Éplucher (optionnel mais évite un goût de terre, notamment pour les légumes racines) et laver soigneusement les légumes
- Selon la convenance, les raper ou les couper en petits dés / fines lamelles
- Dans le cas de légumes qui n'ont pas vocation à être coupés, les laisser tels quel après lavage (ex: haricot vert)