

Translations:Conserve lactofermentées/60/es

Légume	Chou-fleur	Longue liste*	Ail	Carotte	Blette (côtes)	Brocoli	Tomate-cerise, Poivron	Chou feuille
Salaison	10g/50cl	15g/50cl	15g/50cl	15g/50cl	20g/50cl	20g/50cl	25g/50cl	25g/50cl ou 1-2% du poids en sel
Fermentation	7j	7j	15-21j	15j	5j	15j	7j	15-40j

*Longue liste** : Aubergine, Betterave, Champignon de Paris, Cèleri, Citrouille, Concombre, Courgette, Cornichon, Fèves, Haricots-verts, Petit-pois, Tomate

Les légumes naturellement gorgés d'eau ont une meilleure texture avant 4-5 mois, au-delà ils deviennent très mous.

Y la receta de NiCruNiCuit para las aceitunas: <https://nicrucuit.com/faire/fermenter/comment-faire-ses-olives-en-saumure/>