Translations:Conserves lactofermentées/56/fr

- S'assurer d'avoir les mains bien propres
- Disposer une première couche de légumes au fond du bocal (2cm)
- Saupoudrer une pincer de sel (Le principe étant 1-2% du poids des légumes en sel)
- Si vous réalisez une saumure (eau salée) le principe est 3% de sel dans l'eau. Pour les légumes cela varie de 15g/50cl à 25g/50cl (plus de sel pour les légumes contenant naturellement plus d'eau)
- Tasser la couche de légumes, par exemple à la main