

Translations:Conserve lactofermentées/58/fr

- Remplir le bocal du maximum de légumes possible
- Ajouter de l'eau salée (3% du poids en eau soit entre 15g/50cl et 25g/50cl suivant la quantité d'eau naturellement présente dans le légume)
- Bien vérifier que tous les légumes soient recouverts d'eau jusqu'en haut du bocal, c'est l'eau qui garantit l'anaérobiose, l'absence d'oxygène. Si besoin il est possible d'ajouter un poids (en verre, un sac plastique rempli d'eau, ou avec une feuille de chou, bâtonnet de carotte) afin de maintenir les légumes sous le liquide.
- Fermer et placer une assiette pour le cas où du liquide s'échapperait avec un peu de gaz
- Laisser 3 jours à vue dans la maison afin de lancer la fermentation des ferments lactiques naturellement présents. Suivant les légumes et la taille (plus les morceaux sont petits plus la fermentation est rapide) il est recommandé de laisser fermenter entre 7j et un mois.
- Il est recommandé de laisser les bocaux fermenter puis de les stocker dans un lieu sombre et frais. La conservation peut être plus d'un an tant que le bocal n'est pas entamé