

Conserve lactofermentées

Ce tutoriel est issu du site « Lowtech Lab » et du vlog « lafabriquedeloulou ». Il consiste à conserver des légumes crus durant des mois avec la technique de la lactofermentation.

CATEGORIE/ SOUS CATEGORIE : alimentation/ recette, bien-être

COUT : 0 – 10 €

DUREE : ~ 1 semaine + 20 min

OUTILS/ MATERIAUX :

- Bocaux & couvercles associés
- Couteau , éplucheur
- Entonnoir

- Légumes comestibles crus [250G]
- Epices & Aromates
- Sel fin [10G]
- Eau [1L]



1 - Laver les légumes



2 – Eplucher et couper les légumes



3 - Laver les bocaux



4 - Remplir les bocaux de légumes et d'aromates



5 - Ajouter de l'eau salée jusqu'à immersion complète



6 - Fermer les bocaux ; attendre minimum 1 semaine avant consommation

Recettes anti gaspi

Ce tutoriel est issu du site « larecette.net ». Il consiste à réaliser des chips en utilisant les épluchures de légumes.

CATEGORIE/ SOUS CATEGORIE : alimentation/ recette

COUT : 0 €

DUREE : ~ 15 min

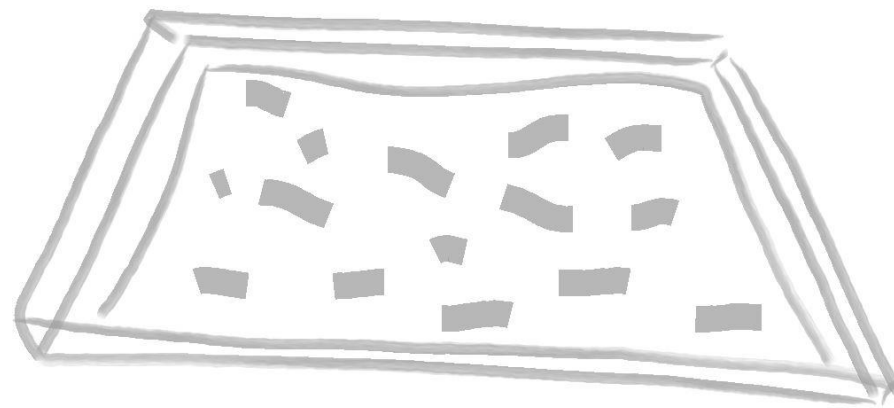
OUTILS/ MATERIAUX :

- Four & plaque
- Papier cuisson

- Epluchures de légumes ou de fruits (carotte, pomme de terre, betterave, navet, topinambour, orange, pamplemousse,...)
- Huile alimentaire (olive, végétale,...)
- Sel & poivre



1 – Rincer les épluchures



2 – Disposer les épluchures sur une plaque de four avec du papier cuisson



3 – Badigeonner d'huile ; assaisonner de sel et poivre



4 – Enfourner 15 min au four à 200 °C



5 – Déguster !