

Conserve lactofermentées

Tutoriel issu du site « Lowtech Lab » et du vlog « lafabriquedeloulou » :
Conserver ses légumes crus durant des mois avec la technique de la lactofermentation.

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

COUT : ~ 0 €

DUREE : ~ 1 semaine + 20 min

OUTILS/ MATERIAUX : Bocaux et couvercles associés/ Légumes comestibles crus (250 g), Epices & Aromates, Sel fin (10 g), Eau (1L)

ETAPES :

- 1- Laver et couper les légumes
- 2- Laver les bocaux
- 3- Remplir les bocaux de légumes assaisonnés
- 4- Ajouter de l'eau salée jusqu'à immersion complète
- 5- Fermer les bocaux et attendre minimum 1 semaine avant consommation

