

Chou lacto-fermenté

Ingrédients

- 1 gros chou blanc ou rouge
- 1-2 c. à s. de sel marin

Préparation

1. Retirez les feuilles extérieures, couper votre chou en deux et retirez le trognon du chou, mettez-les de côté. Découpez le chou en tranches au couteau pour obtenir des lanières.
2. Mettez le chou découpé dans un grand bol, saupoudrez de sel (petit à petit) et mélangez bien avec vos mains afin d'imbiber tout le chou. Le chou doit rendre son jus. Rajoutez toute autre épice ou des graines désirées.
3. Écrasez le chou pour briser les feuilles et en extraire le jus, malaxez avec les mains, pendant une quinzaine de minutes afin d'exprimer suffisamment de jus pour recouvrir le chou quand vous le tasserez. Quand vous êtes satisfait de la quantité de jus extraite du chou, entassez-le dans un bocal de conservation en verre préalablement stérilisé. Tassez bien le chou et laissez environ 3 cm d'espace en haut du bocal pour que les jus puissent remonter.
4. Placez les feuilles de chou extérieures réservées au-dessus, puis le trognon pour faire levier. Il faut faire en sorte que, lorsque vous fermez votre bocal, les jus remontent et recouvrent bien les légumes.
5. Disposez le bocal au-dessus d'un linge de cuisine au cas où du liquide s'en échappe, dans un endroit pas trop frais car les pièces trop fraîches ralentissent la fermentation.
6. Goûtez-le après 5 à 6 jours ; il devrait avoir une saveur légèrement acidulée. Si c'est le cas, vous pouvez déjà le consommer, ou bien poursuivre la fermentation durant 1-2 semaines, selon la saveur que vous recherchez. Dès que vous êtes satisfait, transférez le bocal dans le réfrigérateur pour interrompre le processus de fermentation. Le chou lacto-fermenté se conserve de longs mois au réfrigérateur.

Vous pouvez ajouter n'importe quel légume dur à votre choucroute : betterave, carotte, courge, navet, oignons, etc. La variété de légumes apportera une plus grande variété de microflore bienfaisante dans votre choucroute, puisque le processus fait appel aux micro-organismes naturellement présents sur les légumes. Essayez de rajouter du gingembre, de l'ail, des baies de genièvre, des graines de fenouil, de carvi, d'aneth, de céleri, de cumin, ou encore du piment.

