

Les recettes lactofermentées de Julie

Recettes atelier de fermentation

48h de l'agriculture urbaine

samedi 14 mai rue de l'Arc.

chou dua cai chua (recette vietnamienne)

- 1kg chou moutarde coupé en gros morceaux
- 2% sel du poids eau+légumes
- 50-100g d'oignon blanc,
- 2 c. à soupe sucre blanc ou cassonade
- 1l d' eau (ou assez pour remplir le bocal)

laver tous les légumes. Couper en gros morceaux le chou et l'oignon, tarer un bocal sur la balance, tasser les légumes dans le bocal, recouvrir d'eau déchlorée, peser, retirer l'eau et y dissoudre 2% du poids total en sel et 2c à soupe de sucre. Recouvrir les légumes avec l'eau, fermer.