

Les recettes de Julie
à partir de betteraves, courges et carottes fermentées 6 semaines
à 3% de sel du poids de légume.

-tartinade de betterave à l'ail : mixer les betteraves fermentés avec de l'huile d'olive, de l'ail éventuellement un peu de fromage frais, de poivre, ajuster selon le goût. à déguster avec du pain et du fromage frais.

- tartinade de courge au romarin ou origan : idem que pour la betterave, mais avec des amandes toastées et sans ail.

- micro salade de carottes : présenter des petits nids de carottes sur des tranches de pain (grillées), avec un peu d'huile d'olive, quelques graines toastées de tournesol.