

Les recettes lactofermentées de Julie

pickles type torshi iranien(radis carotte, navet, chou fleur, fenouil)

Laver tous les légumes. Les couper en gros morceaux, garder les fleurettes des chou-fleurs, les radis entiers, 2 gousses d'ail.

Tarer un bocal Les disposer dedans, ajouter l'eau et peser.

Puis retirer l'eau et y dissoudre 2% de sel, remettre l'eau dans le bocal. (1cm du bord, doit recouvrir les légumes). ajouter des épices : fenugrec, fenouil en graines, 1 pincée de sumac et une cuiller à soupe de jus de betterave fermentée pour la couleur, origan frais, poivre de sichuan