

Batônnets de carottes lactofermentés

Pour un bocal d'1 litre.

Ingrédients

- 5 belles carottes
- 30 g de gros **sel** de mer
- 1 L d'**eau filtrée** (non chlorée) à température ambiante



Instructions

1. Laver, éplucher et couper les carottes en petits bâtonnets de taille régulière
2. Placer les bâtonnets dans un bocal en verre propre de façon à ce qu'ils restent bien serrés les uns contre les autres. Ceci permettra aux bâtonnets de ne pas flotter en surface et de bien rester immergés
3. Ajouter la saumure (mélange eau non chlorée + sel non iodé) et bien recouvrir tous les bâtonnets sous l'eau. Laisser environ 2cm d'air en-dessous du couvercle
4. Fermer le bocal hermétiquement et laisser fermenter à température ambiante entre 3 et 5 jours
5. Conserver le bocal au frais. Prélever les bâtonnets avec des ustensiles propres et bien vérifier qu'ils sont toujours bien immergés dans la saumure
6. Au bout de deux semaines, vous pouvez ouvrir votre bocal et goûtez. Si les pickles préfèrent une saveur et une acidité plus développées, laissez fermenter quelques semaines de plus.
7. Une fois ouverts, les pickles se conserve au frais.

<https://www.myfermentpassion.fr/recettes/batonnets-de-carotte-lactofermentes/>