

Pickles lacto-fermentés : Betteraves et navets

Pour un bocal d'1 litre.

Ingrédients

- 340 g de **betteraves** rouges, pelées et coupées en bâtonnets de 1 cm environ
- 340 g de jeunes **navets**, pelés si la peau est un peu épaisse, et coupés en bâtonnets de 1 cm environ
- 15 g de gros **sel** de mer
- 480 ml d'**eau filtrée** (non chlorée) à température ambiante



Instructions

1. Ayez à portée de main un bocal à charnière bien propre d'une capacité d'1 litre. Inutile de le stériliser ; nettoyez-le simplement à l'eau chaude savonneuse
2. Disposez les betteraves et les navets dans le bocal en couches alternées, en saupoudrant de sel au fur et à mesure. En tassant bien, cette quantité de légumes devrait remplir le bocal en laissant environ 3 cm d'espace en haut. Ne le remplissez pas au-delà.
3. Complétez avec de l'eau filtrée en remplissant le bocal jusqu'à 2 cm du haut.
4. Fermez le bocal hermétiquement, placez-le sur une assiette creuse (pour recueillir les éventuels débordements de la fermentation) et laissez fermenter à température ambiante pendant 4 jours (plus ou moins en fonction de la température). Il est probable que le bocal aura des choses à raconter au bout de deux ou trois jours -- chuchotis, sifflements, chuintements... C'est normal et c'est bon signe : la fermentation est en marche.
5. 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.
6. Une fois ouverts, les pickles se conserve au frais.

<https://cnz.to/vf/recettes/sauces-et-condiments/pickles-lacto-fermentes-betteraves-navets-recette/>
Unless otherwise noted, all recipes are copyright Clotilde Dusoulier.