

Lactofermentation

FLORE INTESTINALE

PROBIOTIQUES NATURELS

SYSTÈME IMMUNITAIRE



Ingédients

1kg de légumes frais (chou, carottes, chou chinois, betteraves, courgettes, haricots verts...)

10g sel complet

OU (pour la saumure)

1l d'eau minérale ou filtrée
30g sel

1 bocal Le Parfait

Découper les légumes avec une mandoline ou les râper ou les couper en gros morceaux.

Technique 1

Malaxer les légumes avec le sel pendant plusieurs minutes. Tasser dans le bocal.

Technique 2

Laisser fondre le sel dans l'eau. Mettre les légumes dans le bocal et recouvrir de la saumure.

Entreposer le bocal dans un endroit à l'abri de la lumière à température ambiante pendant 3 semaines minimum (le bocal peut être conservé pendant plusieurs années comme tel).

Après ouverture à consommer dans les 3 semaines.

