

# Recette de Carottes et chou fermentés

## ~ Ingrédients ~

Carottes râpées, chou blanc émincé  
Eau  
Sel : 1 % du poids des légumes  
Optionnel : épices, aromates



## ~ Matériels ~

Un bocal en verre, si possible à joint en caoutchouc  
Une planche à découper  
Une râpe ou un couteau pour émincer  
ou trancher les légumes  
Un saladier

## ~ La préparation ~

Bien laver les légumes à l'eau.  
Les râper ou les émincer, puis, dans un saladier,  
les mélanger avec le sel (et éventuellement les épices).  
Remplir les bocaux avec les légumes préparés, jusqu'à 1 cm  
du haut, et en tassant bien pour chasser les poches d'air  
Le jus des légumes exsude et va les recouvrir;  
si nécessaire, compléter avec un peu d'eau pour recouvrir  
totalement les légumes.  
Fermer le bocal.

Laisser fermenter à température ambiante (entre 20°C et 25°C)  
pendant minimum 1 mois, sans ouvrir.

## C'est fini quand :

Des bulles sont visibles dans le pot, voire du jus  
peut déborder.

A l'ouverture, on entend un « pschitt ».  
Les légumes ont pris une odeur et un goût acidulés,  
typique, jamais désagréable.

Les pots peuvent se garder plusieurs mois avant ouverture à  
l'obscurité dans un endroit frais, et une semaine au réfrigérateur  
après ouverture.

**En savoir plus sur la fermentation et aliments fermentés ?**

<https://stlo.rennes.hub.inrae.fr/apprendre-comprendre>

**INRAE**

