

CHOUCROUTE AUX FEUILLES DE PISSENLIT ET GRAINES DE CAROTTE SAUVAGE



Ingrédients pour 1 kg

Ingrédient	Quantité
Sel	10 gr (pour chaque kilo de légumes = voir notes)
Chou blanc	1 kg
Carottes bio	3 pcs (en julienne)
Graines de carotte sauvage	2 c. à s.
Plantes sauvages au choix	4 poignées (pissenlit, achillée millefeuille, lamier, origan, plantain,...)

Préparation

1. Rincer le chou, les plantes sauvages et broser les légumes bio. Enlever les premières feuilles extérieures du chou et garder de côté. Râper ou couper le chou en fines lanières avec les feuilles de pissenlit. Peser son poids. Calculer 1% du sel, mesurer dans un petit récipient. (5gr de sel pour 500gr de chou; 10gr pour 1kg)

2. Massage du chou : Dans un grand bol ou bassine, verser une couche de chou haché et un peu de carottes en julienne. Saupoudrer de sel et de graines. Continuer couche par couche de chou, carotte et sel. Si on a le temps, laisser dégorger le chou pendant 20 minutes avant de passer au massage. Masser fermement pour assouplir le tout et faire sortir l'eau du chou qui devient translucide après environ 10 minutes.

3. Remplir des bocaux en verre (stérilisés, avec ouverture large) en laissant au moins 2 cm d'espace en haut. Presser le chou vers le fond en essayant de sortir le jus pour que tout puisse être submergé dans son propre jus. S'il manque de liquide, préparer une saumure (30gr de sel pour 1L d'eau) pour bien couvrir.

4. Choisir une feuille extérieure du chou (mise de côté préalablement) pour couvrir et un 'poids' (pierre non calcaire ou petit bocal) voire un bout de trognon ou carotte pour garder les feuilles dans le liquide.

5. Laissez reposer à température de +/- 17-20C° pendant minimum un ou deux jours jusqu'à une semaine pour laisser démarrer le processus de fermentation. Ensuite dans un endroit frais (cave ou frigo).

6. Pendant la première semaine de fermentation : idéalement laisser les bocaux fermenter sur un plateau creux en cas de débordement + vérifier de temps à autres que le niveau du jus recouvre toujours la préparation + si votre bocal est fermé hermétiquement, il se peut que du gaz s'accumule et il faudrait ouvrir pour dégazer tous les 1-2 jours. Attention de ne pas contaminer la préparation.

7. S'il fait chaud chez vous, n'hésitez pas à mettre au frais au bout de 3 jours de fermentation pour empêcher le développement des moisissures et laisser fermenter plus lentement, mais au frais. Goûter chaque semaine si vous souhaitez découvrir son évolution. À consommer après 1 mois et se conserve un an ou plus si tout va bien.

8. Notes : Sel non-iodé (sel de mer fin, non-raffiné) / Eau filtrée. S'il faut, faire bouillir et laisser refroidir / Ne pas râper ou ciseler trop fin (ca devient une pape) / Bocaux à ouverture large bien propres, stérilisés idéalement. Laisser sécher à l'envers sans essuyer (contamination potentiel via l'essuie).
