

Epluchez les carottes sans les laver (sauf si elles sont couvertes de terre). Taillez-les en bâtonnets de 5 mm d'épaisseur et 4 cm de longueur environ. Remplissez le bocal en alternant les carottes et les aromates. Dissoudre le sel dans l'eau froide. Versez la saumure jusqu'à immerger les carottes. Fermez hermétiquement. Laissez fermenter une semaine à 20-25° puis 3 semaines à moins de 18°C. Dégustez crues en salade, garniture, à grignoter à l'apéritif. Elles peuvent être aussi cuites dans des soupes, poêlées. La saumure peut remplacer en partie le bouillon de la soupe ou déglacer une cuisson de viande ou poisson, comme base de sauce qu'elle sale par la même occasion.

### **Epinards au citron**

**Fermentation** : 7 jours à 25°C puis 7 jours entre 15°C et 20°C

*A manger ds les 15 jours*

**Conservation** : 4-6 mois

**Fermentent de la même manière** : fanes de navets, de radis, basilic

**Pour un bocal de 1L :**

1 kg d'épinards

10g de sel gris de mer / 1 gousse d'ail / 1/2 citron jaune bio

Équeutez les épinards et ôtez la grosse nervure centrale. Rincez-les pour ôter tout le sable. Mettez-les dans un saladier, saupoudrez le sel. Pressez avec les mains tout en mélangeant. Laissez reposer 30 minutes, le temps que le sel fasse sortir l'eau des légumes. Brassez de temps en temps. Pendant ce temps, détaillez l'ail pelé en fines tranches. Coupez le citron en fines rondelles, enlevez les pépins. Transvasez les épinards et leur jus dans le bocal en alternant avec l'ail et les rondelles de citron. Pressez bien avec la main ou avec un pilon. Fermez hermétiquement le bocal. Laissez fermenter 7 jours à 25°C puis 7 jours entre 15°C et 20°C.

On peut les manger crus avec du riz, des pâtes ou un plat de légumineuses. Ensuite, ils seront un peu plus acides et moins présentables : on peut alors les poêler comme des épinards frais.

### **Kimchi... ou presque (Corée)**

Voici une version simplifiée du Kimchi traditionnel. Le paprika le rend plus facile à préparer.

**Fermentation** : 2 semaines

**Conservation** : 1 an ou plus

**Fermentent de la même manière** : autres choux, carottes, betteraves, fenouil, céleri boule

**Pour un bocal d'1L :**

1 gros chou chinois

40g de sel gris de mer (on peut diminuer la quantité avec un bocal *le parfait*)

1 piment rouge (selon votre goût) / 4 gousses d'ail pelées / 2 c. à s. de gingembre frais râpé / 2 c. à c. de paprika fort ou doux (à la place de la pâte gochujang) / 1 poire

Dissoudre le sel dans un litre d'eau. Détachez les 2 ou 3 feuilles extérieures du chou. Parez le chou en morceaux de 2 cm. Plongez le chou coupé et les feuilles dans la saumure. Couvrez d'un linge et réservez 8 à 12h.

Ecrasez au mortier le piment, paprika, l'ail et le gingembre pour former une pâte. Râpez grossièrement la poire.

Egouttez le chou, réservez la saumure et les grandes feuilles puis mélangez tous les ingrédients. Mettez-les dans le bocal en tassant bien pour éliminer les poches d'air. Placez les feuilles réservées sur le dessus, en les glissant sur les côtés et en pressant le plus possible. Versez la saumure pour qu'elle arrive en haut du bocal.

Laissez fermenter 2 semaines. Plus vous le laisserez fermenter, plus il sera acide.